第一篇

調陰陽

古醫家與古道家的性教育（二稿）

由二〇〇九年四月二十八日．於景美國中．文山社大公民週演講「調陰陽」內容改寫

部分內容摘自二〇〇六年中醫基礎課

關於「性」：在壓抑與放縱之外

性的左派與右派

「性」這個主題，一直有它很難處理的地方。

它和「死亡」一樣，都是人類不太喜歡觸碰的，比較禁忌的區域。

一般而言，比如說處理中醫和道家領域的同業者，多多少少，會透露出一種「男人泄精會傷身」的調調。而一般宗教的領域中，甚至有一種彷彿是「潔癖」的態度，覺得，人類如果對這種事情有興趣，那是「不對」的；以精神的追求而言，是「墮落」的。

先不論這些論點有道理或沒道理，比較贊成要「節制」、「壓抑」性欲的，姑且稱之爲「右派」好了。

而，與這個相反的，贊成性要「解放」，性「不傷身」，人要多多享受這個東西，不要「壓抑」……屬於這樣的觀點的人，姑且稱之爲「左派」。

根據矛盾結構的原理：任何一種的二元對立，通常，兩邊都是有問題的。

如果你知道的性，是左派那一套的話，會覺得「人不應該變這樣」然後決定選擇右派；如果你知道的性是右派的那樣子，你也會覺得「人不應該是這樣」然後變左派：

右派的人說：「你看左派的人，性泛濫，亂七八糟，得什麼梅毒、淋病、愛滋病，人生沒有目標，只在耽於淫亂……」然後左派的人說：「右派的這些人，人活著的時候，就跟已經死了沒兩樣！」兩邊都看得到另一邊的缺陷，然而，任何一邊也不是真的過得幸福。

無論是左派還是右派，他們知道的「性」都是一點都不幸福的性。因爲左派跟右派認識到的性都是錯的，所以才會產生這種互相對立的結構。這兩個結構看起來是敵人，其實是朋友、是互補的，如果沒有這一邊就沒有另外一邊。

於我而言，這兩邊的觀點，都是在「**極力撲殺真正的性**」。

或許有人又會很超然地說：「做太多會傷身，不做會憋死……那，『中庸』之道就對了嘛！做，可以；但不要太過就好了！」於是，議題了結，打完收工。這種認爲「適量就好」的，可能是更多數我國人的觀念選擇。這一類的折衷妥協派，我覺得，**更爛**！

以爲這樣就沒有問題了，那是整件事都閃躲掉了。

在這三派所主張的東西背後，還有更重要的事情存在。但是，大家都不看。

以一種道德式的教條，叫人不要碰這個東西，通常得不到什麼好結果。性壓抑會讓人神經緊張、沮喪、身體變壞。

那麼性放縱呢？一樣。也會讓人神經緊張、沮喪、身體變壞。以結果論，沒差別。

夾在中間的人呢？不夠種去放縱、又壓抑不住的人呢？依然是……神經緊張、沮喪、身體變壞。

無論如何都不能夠從性之中得到健康的，無知的現代人

如果是我們中醫藥的同業，我想他們不一定是以道德式的教條，而比較是以一種修道人的思考——像是道家練功夫，或者是佛家修行的思考——而覺得「這個東西會傷身」、認爲「不要沉淪於這個事情」。

當他們在這樣說的時候，他們的學術理論，不是不對。但加上了一些「價值判斷」的內容的時候，這樣的東西，講起來，往往是讓人感到「**有壓力**」的。如果，這種壓力可以讓人健康的話，我也支持這種「可愛的壓力」；但是，這個壓力，往往讓人看到一些奇怪的結果：

比如說，我的中醫同業者，苦口婆心地勸告某患者：「你現在是處於某種極度精神緊張、身體很虛的狀態，這個狀態以中醫來講，就是你『陽氣』已經很虛了，在這樣的狀態下，你要潔身自愛啊，不要像很多男生，看到色情的東西，然後就自己發洩、手淫啊，不要有這種損耗陽

氣的活動……」講到這裡，的確也沒什麼不對。

可是啊，那個病人聽了以後，乖乖地努力忍著……到後來，他可能會又跑回去找這個某大夫、某老師說：「我啊，已經忍了多少多少天了，都沒有打手槍耶，我是不是需要繼續努力忍下去啊？」現在很多中醫都在網路上活動，旁邊的路人看到他這樣講，可能就會開始說「對啊對啊，要避免色情的活動！」、「你要鼓起意志力，繼續加油啊！」、「我建議你可以去多讀《關聖帝君戒淫經》……」。

當我看到這種畫面的時候，會覺得：「這個病人的神經緊張，好像……並沒有獲得解決啊？」——好像是，「從這一種神經緊張、變成另一種神經緊張」罷了。

所以，這到底是怎麼一回事？

各位聽我這麼說，不要以爲好像我在鼓吹性解放。市面上一般說「男生的射精活動，對身體其實沒有傷害」、「射精的量其實只有幾公克的蛋白質，所以儘量解放沒有關係」——這一套我也不相信的，我並不是相信性放縱主義的人。我認爲，性幻想也好，看色情圖像也好，常常手淫也好，都是傷身的。中醫歷代醫案之中，大病剛好，就房事不節而死掉的例子，太多了。

一般所謂性開放的國家，他們會抓一個人來上床試試看，如果覺得沒有很爽，第二次就不

想再同他做了，然後再換一個人試試看……到最後他們的性結構是「男人是女人的按摩棒，女人是男人的自慰器」。那些太太一開門，看是送牛奶的，就抓進來幹幹看，感覺一下好不好用！那麼，你覺得那樣子真的很幸福嗎？很多感覺在這個過程裡面都會遲鈍化，已經錯過大部分的東西了。

身體上並不幸福，那，心情上呢？會比較輕鬆嗎？我曾經聽過我一個朋友說過——他有一段時間常常跟不同的女孩子上床——他跟我講：「這種性愛有一種很不舒服的感覺，就是當你射完精之後，躺在床上，你會非常希望你旁邊的女孩子立刻消失！」

當你把她當作是一個工具、或者是取悅你的東西，而「使用」了對方的時候，你就再也不能把她當作一個「人」來看待了。當你「用完」她以後，要是她對你露出一種想要撒嬌的表情、希望你愛她的表情、希望更多走一步的表情，沒有這個心理準備的男生，看到這樣的表情是非常害怕的，會希望她「立刻消失」。所以當你走到極左派的時候，會變成「上完床，走在路上再也不想遇到這個人，遇到了也不會真的想笑著打招呼」的狀態。放縱主義，會造成這種很糟糕的結果。

關於性的欲求，如果你說極右派是「沒有得到過，所以會幻想『那個東西有多美好』」，那麼，極左派就是那種「性這個東西有什麼了不起？我已經上了一百多個女人了，還不是那麼不幸福！」一切的夢想都破滅掉了。可是，他們的性欲解決了嗎？對不起，性欲沒有解決，因為

「消除性欲」是另外一個領域的東西，和我們發洩的次數根本沒有關係。等一下會談這個。

即使是所謂伴侶之間，有男生跟女生做完愛後，跟他朋友聊天說：「跟女生作愛好累哦，都在服務做口碑，還不如自己打手槍。」他爲什麼要這樣子講？是不是對一個講這種話的男生而言，他的性愛，只有「射精」的那八到十秒鐘，是唯一的快感來源？

當我面對這個議題的時候，常常會覺得，大部分的我們，不是落在放縱的那一方，就是落在壓抑的那一方。在兩者之間擺盪、糾結、矛盾，總而言之，性變成一個「問題」，而不是一件美好的禮物。

那麼，在放縱跟壓抑之外，這個議題，到底有沒有比較好的解決之道？

我想這是對我們生活比較切身相關的。

如果用我們中醫比較傳統的看法，或者用所謂比較古老的道家的看法，比如說《莊子》這本書……在這些比較上古時代的文獻裡，又是怎麼說的呢？

當我們看這些比較上古時代的文件，看這些道家跟醫家的講法，就會發現：

這個主題，在很古老很古老的時代，就已經被說完了。而我們現在的人，卻可以說是仍然處在一種矇昧無知的狀態。

兩千年前的人類已經搞清楚了的一件事情，到了現代，我們反而迷失了。

處理這個主題，其實我也是慌得不得了的，很有一種「我在找死」的感覺：

如果你給我一個人，我可以爲他量身打造一個他聽得懂的版本。可是，面對那麼多不同的人，如果我擠出一個「最大公約數正確」的版本，會不會反而變成人人都聽不懂？這是這件事比較討厭的部分。

但，我想啊，愈是這樣，就要愈看得開。所以，我們就從一個最無害的、最學術的、最枯燥無味的角度來切入好了。可能這樣會比較安全一點。就算各位聽了覺得不喜歡或睡著，至少誤解的情況比較少。

其實，這個主題，我的個人經驗是這樣：我身邊跟我比較熟的助教或學生，聽得懂的人，兩句話就練成了；但還是有更多人，怎麼樣都練不成。

也就是，不要說這個「房中之事」是很低級的東西，它還真是需要一點「慧根」，而這個慧根在哪裡？我想是在於一個人日常生活的方式、比較是「生活態度」這方面。

「七損八益」──《黃帝內經》被消音的部分

限制級的啊？

今天這個主題，我把它定成「調陰陽」，這個主題是怎麼來的呢？

從前給學生上中醫基礎課的時候，都會講到《黃帝內經》說人處在天地之間，人是跟天地有所共鳴的，所以春天的日子要怎麼過、夏天的日子要怎麼過……要順著大自然的變化，調整自己的身體。我想，這話大家聽起來都覺得沒什麼問題，不這樣要怎麼樣？難道要冬天穿短袖、夏天裹毛衣嗎？

那麼，《黃帝內經》講「陰陽」這類事情，講著講著，就講到說，人在天地之間要活得好，必須要學會「調陰陽」，而要會調陰陽，人就必須要懂得「七損八益」這個專有名詞。

《素問・陰陽應象大論篇第五》：

帝曰：調此二者奈何？

岐伯曰：能知七損八益，則二者可調。不知用此，則早衰之節也。

——聽說古書是用竹簡編的是不是？《黃帝內經》講到這裡以後，之後的部分就被切除消音了，「七損八益」是什麼？不見了。

一直到近代，馬王堆的古醫書出土了，大家看了以後才確認：「啊？原來漢朝以前的七損八益，是……『限制級』的啊？」

原來「七損八益」，講的竟然是房中之術！也就是說，在中國最偉大的醫經裡面，被消音掉的那一塊，是在說人的陰陽要調和，是需要靠「房中」來完成的。

當然，因爲這一塊被消音了兩千年，關於「七損八益是什麼？」當然就有很多種不同的揣想，現在古醫書出土了之後，這之間各家的揣想、猜測、推論，我想也不必再講了——其實，也用不到拿「出土竹簡」這種大義名目來壓人，「七損八益是房中之事」，隋唐時代的醫書也寫得很清楚，本來也不必猜測的，大概有很多中國醫家覺得房中之事不太好，所以盡可能地另掰出一套乖寶寶的版本。

竟然，古醫家經典會認爲，一個人要得到健康，要透過「房中」？

我們想一想，《黃帝內經》這部中醫最古老的經典，它如果告訴你，你可以吐納、做健身操、吃靈芝、吃肉桂、灸穴……這聽起來多光明正大？它爲什麼偏說要透過「房中」來調陰陽？中國古時候關於人類身心健康的**核心處理方式**，竟然這麼強烈地指到**房中之事**，這到底是怎麼一回事？

我們中國醫學裡，最被人當作是「聖經」的一本書，其實是比《內經》稍稍後代一些的，漢朝張仲景的《傷寒雜病論》。

爲什麼它是聖經？因爲《黃帝內經》雖然看起來很具權威性，可是，這本書的內容是參差不齊的，看起來好像根本不是同一個作者寫的；好像是有很多資料，故老相傳，傳到漢代才拼裝出這本書來的。所以，讀的時候，就讓人不免懷疑：「這裡面，有沒有傳錯啊？」很多理論這篇這樣講、那篇那樣講，讓人不知道到底該不該相信。它光講一個理論，很多時候讓人沒辦法得到臨床上的驗證。要能夠得到臨床上的驗證的話，對不起，中醫的聖經是張仲景的《傷寒雜病論》。爲什麼？因爲張仲景的病症跟用藥法、醫療法，是緊緊扣合在一起的。感冒的時候脈浮起來又很緊繃、骨節痠疼、全身發冷、發燒到三十九度還要裹棉被、一滴汗都流不出來……麻黃湯一下去，立刻就醫好了。什麼症狀對什麼藥，是清清楚楚的，每一個方子都可以實驗證明的，這些東西一千八百年後再拿來實驗，他還是對的。

也就是說，以「可以實際操作的技術」的角度，中醫世界裡挑不到毛病的經典，是《傷寒雜病論》。《黃帝內經》就還有很多的曖昧地帶——我個人的想法是這樣。

《傷寒雜病論》裡，有一個篇章，專門在講人的「虛勞」病。當然，虛勞是一個非常廣的定

義，如果我問各位「你有沒有虛勞」，我想答案恐怕是自由心證。

如果要我舉例說什麼是虛勞，比如說一個人他吃了東西之後，消化吸收的功能很差，吃了只長肥油不長肌肉，那這個人是虛勞，他體內營養的傳送很糟糕；或者一個人再吃、再睡也仍覺得一整天都很疲倦；又或者，這個人是三天兩頭都在感冒的人，感冒一場接一場，這個感冒還沒好，下個感冒又發作，這也是虛勞，代表這個人的抵抗力很爛……在中醫的世界裡，虛勞病還有什麼？像我們今天說的糖尿病，一個人的血糖太高，我們想：一個人吃到有營養的東西，這個營養是要往細胞裡收存的。那麼，這個人的細胞，爲什麼這麼不中用啊？吃到糖都不能貯存起來，還弄到散得血裡面都是、還從尿出來？這樣的體質，在中醫的世界也叫虛勞。

當然我們今天不是要上中醫課，所以只是稍微帶到一下，真的要教虛勞的話，恐怕……是要另寫一本書了，我們先儘量談跟今天主題有關的事就好。

虛勞體質與自律神經失調

我們看《傷寒雜病論》，看張仲景在治虛勞的時候，我們會發現：這位中國人稱爲醫聖的人，他爲什麼要動用到一些……現代中藥學所謂的「安定自律神經」的藥？如果我們看張仲景在〈虛勞篇〉裡的一些描述，我們會發現張仲景醫書的虛勞，在病因的這個部分，是嚴重地指到今天西醫說的「**自律神經失調**」。

我的爸爸是西醫，他有時候會跟我聊到現代人的身體狀況，他常說：「現代人那麼多亂七八糟的疑難雜症，真的要歸咎原因的話，恐怕要歸到『自律神經失調』這個地方。」

當一個現代人的精神處在某種狀態下，他身體的整個運作機能、免疫功能是紊亂的。當身體處在一個這樣紊亂的狀況下，很多毛病才會發生。比如說，心情很緊張、壓力很大，這個人才會胃裡面有幽門桿菌大繁殖、才會胃潰瘍，到底來講，還是有一個源頭是在心情這邊的。

自律神經失調。那麼，自律神經是什麼？就是我們人體裡面，有一些神經系統，它是自己管自己的，我們不能用意志把它怎麼樣、不能控制它。——自律神經系統，我現在姑且用很粗略的分法來講，我不能講很詳細的西醫學，真的要講，要說什麼神經的第幾個神經結管什麼，我想我講不了、我也不會。

自律神經，我們一般說分成**交感神經**、跟**副交感神經**，我們雖不能主動控制交感神經、副交感神經，可是，當我們的心情有一些變化的時候，身體的神經就會自然有反應了。

什麼時候一個人會動到交感神經？我常舉的例子是：一個人家裡失火的時候，本來沒什麼力氣的人，爲了搶救財物，連冰箱都抱得動了，是不是？這是「火災時的蠻力」。那麼，火災時的蠻力，是怎麼來的？是因爲當**交感神經**在興奮的時候，它會刺激我們的腎上腺，我們的腎上腺就會分泌**腎上腺髓質素**。

腎上腺素有兩種，**副交感神經**刺激分泌的，是**腎上腺皮質素**，那是不一樣的東西。

當火災的時候，交感神經這一套系統興奮的時候……你想想看，如果我們今天家裡有人出車禍了，我們趕去看他，陪他辦手續……這一路上飯也沒吃、覺也沒睡，事情處理完了回到家，這時候是覺得身體有得到補益了？還是覺得虛了？覺得虛了，對不對？就像火災的時候搬完冰箱，是虛掉，不是補到。所以交感神經這一邊的運作，多多少少會有一種結果，就是讓我們覺得「體力、營養被透支了」。

交感神經爲什麼會興奮？其實很簡單。

當一個人交感神經要興奮的時候，比較是一個人處在壓力的時候、在「怕」什麼的時候。比如說爭名奪利、勾心鬥角，都是在「怕」得不到、「怕」失去什麼，這種時候，交感神經就會亢奮起來了。我們臺灣人，是全世界交感神經最會興奮的一群人。

當我們的所作所為所想，是以「怕」為軸心的時候，交感神經就會興奮啦。比方說，你跟你兒子說：「兒啊，不要貪玩啊、要好好用功讀書啊，媽媽這是爲你好啊。」如果你講這些話的理由，是因爲「怕」你兒子不讀書的話將來沒有出息、不幸福，你是因爲怕而擠出這個愛，這樣就是動到交感神經了，人就開始緊繃了，周遭的空氣開始沉重了……

不是善意或惡意的問題，而是做事情的「動機」是受「怕」支配的時候，就動到交感神經了。

這種事情要舉例，舉也舉不完，比如說，如果我是一個愛面子的人，我到一個場合去，我

知道有一個人他講話總是哪壺不開提哪壺，可能會損傷到我的面子，我到這個場合去，就在那裡小心翼翼地希望他不要亂講話……這個過程也都在動交感神經。

愛面子也動交感神經、壓力大也動交感神經，說謊也是，辯論也是，說服他人也是，妥協、忍讓、擔心、委屈都是……我們臺灣人的可憐，就是大家清醒著過日子的時候，幾乎沒有不動交感神經的時候。

那麼，一旦動過交感神經，之後發生的一連串體內機轉，其實我們人類是不太能夠靠一己之力收攤的。

交感神經一緊張，免疫功能就完蛋。

現在有很多所謂「充滿愛心的好人」死於亂七八糟的絕症，死前三五天還在嘆「神啊，我又沒有做壞事，你爲什麼要這樣試煉我？」，關鍵原因往往是在這個地方。

交感神經興奮過度不能收攤的例子，還有哪些呢？

以臺灣人的疾病類型來說，典型的例子是糖尿病；華人地區、尤其是臺灣地區特別有的一種糖尿病。

我不曉得大家知不知道，在國外的糖尿病患者，他們的問題是身體細胞吸收、貯存糖分的

功能不良，所以糖會流失。如果是美國人的糖尿病，吃或打胰島素，刺激身體把糖收到細胞裡，這樣活到八九十歲也還安穩沒事。

那是因爲美國人他們的糖尿病，往往是因爲飲食習慣的問題。比如說喝太多咖啡、暴飲暴食……我在美國吃東西的時候，都很納悶兒美國人他們是怎麼活的，吃東西之前，先灌一大杯冰的東西，然後一大盤生菜沙拉這樣吃下去，然後又牛排、又一大盤快把人噎死的甜點……我真是不知道美國人他們的脾胃是如何一路操練過來走到今天的，實在是太猛了，我吃不下去的。但是他們已經很習慣天天這麼吃，一個漢堡裡面肉已經多到都快消化不動了，還夾一堆冰冰的生菜，然後又是番茄醬又是炸薯條……那個食物的量簡直讓我下巴都要脫臼了。

所以，我，身爲一個臺灣人，都稱他們那叫「暴食」，他們已經很習慣這樣的暴食活動了，這樣脾胃當然會壞，於是胰島素分泌就出問題了。

所以他們用人爲的方式補充了胰島素之後，血糖自然就下來了。可是，這一套是只有歐美人適用的，怎麼說呢？

我們臺灣人的糖尿病，跟美國人的糖尿病根本是不一樣的。美國人的糖尿病，是因爲胰島素不足，補充胰島素，就可以把血液裡的糖收到細胞裡、營養就可以儲存。

可是，我們臺灣的西醫界啊，看到歐美人血糖高這樣搞以後，遇到臺灣人的血糖高，就把美國人這套用胰島素的療法引進臺灣沿用，結果，會怎麼樣呢？

臺灣人的糖尿病，大多數是交感神經興奮造成的。臺灣人平常過日子的時候，有意無意地

臺灣人的糖尿病，**大多數是交感神經興奮造成的**。臺灣人平常過日子的時候，有意無意地都在擔心這個、提防那個，所以呢，雖然沒有真的發生火災，但也天天都在內心「燒小火」，處在一種「亞焦慮」狀態，不是激烈的焦慮，但是一直微微地焦慮著。我想，我們捫心自問，大家都知道臺灣人是怎麼在活的。愈有「愛心」的人愈會得這個病。

交感神經跟腎上腺髓質素這一塊，因為隨時都覺得：好像要火災了、要準備搬冰箱了，所以就隨時都把血糖提得高高的。**一開始就不見得是胰島素的事情**，我們臺灣這些傻醫生去學美國這一套，叫臺灣的糖尿病患打胰島素降血糖，問題不在胰島素，胰島素一進來，血糖一降，交感神經嚇死了：「我們不是要作戰嗎？沒有兵怎麼作戰？」所以就全力刺激腎上腺分泌腎上腺髓質素來升血糖，結果腎臟就敗掉了；再加上不吃澱粉質，以為可以降血糖，天哪，都不曉得，蛋白質在消化的時候得不到醣類的幫助，會變得多毒、多耗腎啊。所以全世界的華人地區、尤其臺灣地區，幾乎糖尿病病人都是**乖乖照醫生指示保養十年就洗腎**，在美國是蠻少有這樣的事情的，臺灣的糖尿病患者幾乎都十年就洗腎，這是因為，我們搞錯了。

不要說糖尿病這種病，說點不那麼嚴重的小病，很多人的鼻子過敏，季節變換的時候就流鼻水、打噴嚏，很痛苦的對不對？光是鼻子過敏，臺灣的跟外國的就不一樣。外國人說的花粉熱，那是在氣候特別乾燥的時候發作的；可是臺灣人的鼻子過敏，那是氣候特別濕冷的時候發作的對不對？所以有的人，他到了美國會鼻子過敏，回臺灣就好了；有的人是他在臺灣會鼻子

過敏，到美國就好了。所以兩者是不同種的，醫法也不一樣的。

因此在臺灣的糖尿病患者，要他們不吃含糖的東西，要用胰島素降血糖，那是在找死，自己在找死。

臺灣的糖尿病，沒這回事的，跟外國人的糖尿病是不同種的，是剛好相反的，這……當然是題外話，我們只是略爲提一提交感神經過度興奮會有什麼情形，當然還有很多其他的毛病，糖尿病只是其中一種。憂鬱症也是一種。

「交感神經過度興奮」這件事，本身就很會傷到人的免疫機能，我們現代人免疫機能壞掉的病可不算少啊，輕一點是容易感冒、血壓高，嚴重一點的有紅斑狼瘡；甚至，癌病，也是免疫機能不好啊。如果免疫機能很好的話，身體有什麼異常的細胞，身體自己就把它找出來殺掉了，哪裡會有機會讓它坐大變成癌病啊？對不對？身體裡面可以有一坨那麼不好的細胞長到那麼大，身體都沒有發現，這豈不是身體的免疫機能整個都瞎掉啦？——大概是這樣的狀況。

相反地，副交感神經是什麼時候能夠作用的啊？副交感神經刺激分泌的**腎上腺皮質素**是幹什麼用的啊？

它能夠讓我們的身體放鬆、開心、吸收營養來滋養身體，讓我們體力變好，幫助身體消炎，免疫力增強的。所以，如果我們說交感神經那一套作用出來的東西叫「**耗損**」，那麼副交感神經對身體的作用就是「

對身體的功用就是「**滋養**」了。

問題就是，我們現在活到廿一世紀了，有件事情倒是蠻可悲的，就是我們好像都比較擅長刺激交感神經，提振副交感神經這件事，我們好像不太行。

比如說一個人心情好好的，要刺激他一下讓他壞下去，是很容易的；如果是一個人心情不好，要讓他好起來，這好像……比較難了？

當我們人類的情緒運作，都比較習慣往交感神經那一方偏傾過去的時候，身體的免疫機能當然也就愈來愈爛。當然，以體質來說，交感神經很會興奮、副交感神經不能夠伸展，這樣自律神經失調造成的各種各樣的「虛勞」病。這是我們現代人身體面臨的一個非常討厭的問題。因爲我們的免疫系統是要靠副交感神經這一塊的。

腎上腺皮質素裡的東西，一般來講它的成分比較多的，是我們所謂的「類固醇」之類的東西。那麼，大家想想看：很多人家裡的小朋友有這個氣喘病、異位性皮膚炎、過敏什麼的，氣喘病發作的時候，噴的藥裡面可能有類固醇對不對？或者是，有些人很容易過敏，抗過敏的藥也是有類固醇對不對？紅斑狼瘡的藥也是類固醇對不對？還有抗組織胺之類的藥物。

當我們看到這些藥的成分的時候，是不是會有一個警覺？——

「這些成分不是我們的身體本來自己會製造出來的嗎？爲什麼我們變成要從外部攝取了？」

過敏，到美國就好了。所以兩者是不同種的，醫法也不一樣的。

因此在臺灣的糖尿病患者，要他們不吃含糖的東西、要用胰島素降血糖，那是在找死、自己在找死。

臺灣的糖尿病，沒這回事的，跟外國人的糖尿病是不同種的，是剛好相反的。這……當然是題外話，我們只是略爲提一提交感神經過度興奮會有什麼情形。當然還有很多其他的毛病，糖尿病只是其中一種。憂鬱症也是一種。

「交感神經過度興奮」這件事，本身就很會傷到人的免疫機能。我們現代人免疫機能壞掉的病可不算少啊，輕一點是容易感冒、血壓高，嚴重一點的有紅斑狼瘡；甚至，癌病，也是免疫機能不好啊。如果免疫機能很好的話，身體有什麼異常的細胞，身體自己就把它找出來殺掉了，哪裡會有機會讓它坐大變成癌病啊？對不對？身體裡面可以有一坨那麼不好的細胞長到那麼大，身體都沒有發現，這豈不是身體的免疫機能整個都瞎掉啦？——大概是這樣的狀況。

相反地，副交感神經是什麼時候能夠作用的啊？副交感神經刺激分泌的**腎上腺皮質素**是幹什麼用的啊？

它能夠讓我們的身體放鬆、開心、吸收營養來滋養身體，讓我們體力變好，幫助身體消炎、免疫力增強的。所以，如果我們說交感神經那一套作用出來的東西叫「**耗損**」，那麼副交感神經對身體的功用就是「**滋養**」了。

對身體的功用就是「**滋養**」了。

問題就是，我們現在活到廿一世紀了，有件事情倒是蠻可悲的，就是我們好像都比較擅長刺激交感神經，提振副交感神經這件事，我們好像不太行。

比如說一個人心情好好的，要刺激他一下讓他壞下去，是很容易的；如果是一個人心情不好，要讓他好起來，這好像……比較難了？

當我們人類的情緒運作，都比較習慣往交感神經那一方偏傾過去的時候，身體的免疫機能當然也就愈來愈爛。當然，以體質來說，交感神經很會興奮、副交感神經不能夠伸展，這樣自律神經失調造成的各種各樣的「虛勞」病。這是我們現代人身體面臨的一個非常討厭的問題。因爲我們的免疫系統是要靠副交感神經這一塊的。

腎上腺皮質素裡的東西，一般來講它的成分比較多的，是我們所謂的「類固醇」之類的東西。那麼，大家想想看：很多人家裡的小朋友有這個氣喘病、異位性皮膚炎、過敏什麼的，氣喘病發作的時候，噴的藥裡面可能有類固醇對不對？或者是，有些人很容易過敏，抗過敏的藥也是有類固醇對不對？紅斑狼瘡的藥也是類固醇對不對？還有抗組織胺之類的藥物。

當我們看到這些藥的成分的時候，是不是會有一個警覺？——

「這些成分不是我們的身體本來自己會製造出來的嗎？爲什麼我們變成要從外部攝取了？」

這大概就是因爲，以現代人心靈修養來講，副交感這一塊幾乎都封殺掉了：這一塊機能被封殺掉了，免疫力出不來了，本來人體可以製造的東西都沒有了，所以有那麼多過敏、氣喘……等等的患者，以及更多的免疫失調的患者。

其實，以神經系統來說，對孩子的健康而言，最狠毒的戕害，不一定是爛疫苗，不一定是吃錯藥，而是「父母的擔心」。父母愈愛擔心小孩，小孩子心情就愈被這種「**人情壓力**」污染得頻頻動用交感神經，於是**免疫就整個壞下去！**而父母還唯恐自己對「愛得不夠」，更加呵護倍至，教他「這個有細菌不要吃、那個有過敏原哦不要碰……」這個惡性循環。

人類本有的自我療癒能力是很強的。像郭秘書幫臺大心理系跟國小合作，做「雅樂舞」的「中心軸」理論的實驗，教小學五年級的小朋友做一點點簡單的練習，就像慢慢握個拳頭再張開之類的，功用只是讓小朋友對自己的動作、對自己的身體更有覺知而已，看能不能增加集中力和創意之類的……結果每天才練三五分鐘吧，僅兩個星期，好幾個小朋友原來的鼻子過敏都不發作了，還有假性近視的小朋友視力忽然變好了。郭秘書就在想說：原來，這些小朋友的「過敏」，根本就是神經壓力造成的；只讓他們放鬆一滴滴、讓副交感神經出來一滴滴而已……免疫機能就回來了，就可以好這麼多！可是，現在的小朋友，連一點點的放鬆的權力，都不能擁有！好可憐！

小孩子可以用這麼少的訓練就讓神經鬆開，可是，大人們，大概就會困難很多噢？

而從這樣子的實況看來，我們這些成年人，如果因爲什麼絕症而不得好死，究竟要說是無辜，還是活該？我們的免疫機能、自癒能力被消滅了，這個責任，是不是還是在於我們本人才對？

盡全力去得癌病的我們

另外，我們現在的民眾，還有一種醫學觀點是非常可怕的，我們要製造腎上腺皮質素的類固醇，最能幫到忙的食物是什麼？是肥豬肉、雞蛋黃。因爲**膽固醇是類固醇的原料**，含有大量膽固醇的東西，是很能滋養副交感這一塊的，間接來說，這也就是中醫說的「補腎」啊。

可是呢，我們現代人過去好像有一種幻覺，認爲膽固醇如果高的話，心臟會塞住、血管會塞住，所以不要吃膽固醇。我覺得現代人好可憐，到底膽固醇高了，心臟血管會不會塞住？其實就算是西醫界，也早已洗刷了它的污名了，兩者是沒有正相關的。可是我們的民眾要跟上醫學界的認識，往往是需要等它個三十年的，等這三十年裡發生了很多很多慘事，大家才會覺得從前的認識好像真的有問題。

像我都不太好意思講這個，因爲我想，在座的很多人吃飯的時候都會「不要吃雞蛋黃啊，這個膽固醇很高」、「墨魚不要吃啊，它膽固醇好高喔」，講了好像要跟你們槓上……可是，以我現在的所知來說，膽固醇是最能夠修補到人的免疫功能的東西之一了，如果你要說中醫說的「腎

氣」、「腎陽」是什麼？其實都差不多跟膽固醇是正相關的，腎上腺皮質素能不能正常地分泌，就關係到中醫說的一個人的腎好不好。

我們今天的主題是「性與虛勞」對不對？可是，我們現代的人的虛勞，性的耗損，也只是一部分，我覺得現代很多人，豬油也不吃，雞蛋黃也不吃，肥肉也不吃，油也要用很乾淨的什麼橄欖油或是芥菜油。這些膽固醇的來源全部都被你封印了，你又何必去緊張房事傷身？飲食就已經很傷了啊！光是這樣子的飲食，都很夠一個人得到憂鬱症了。

這些東西都沒有了，免疫機能就會爛到一個很難想像的地步。爲了不要得心臟病，而把膽固醇降得好低好低的時候，其實這種作爲就好像：一個人走在一條很狹窄的道路，這個路的一邊有道懸崖，上面掛著個牌子寫「小心得心臟病」，所以我們就很好心地……用力地拉住這個人往另一邊一拽，結果，這個人就掉下另外一邊的一個更深的懸崖裡去了，這個更深的懸崖，叫作「癌病」。

膽固醇低的人，更會得癌病啊！這不是一個更基礎的常識嗎？國外吃降膽固醇的藥，吃到得癌病而死的例子，可多了！而我們臺灣啊，人間佛國，更慘；現在我們這裡得癌病的人，幾乎已經是「**十癌五素**」了——十個癌病的患者之中，就有五個是吃素、或吃得很素的！——簡直是發佛心來自殺的。

我們想想看：心臟病，梗一下就死掉了，多輕鬆？直返西天的豪華班機不坐，偏要去買站

票擠爛火車！爲什麼要逃心臟病逃到癌病裡去呢？這沒有一點意義啊！膽固醇多吃、肥豬油多吃，「就算」果真吃到心臟病死掉好了，那也是「給我一個痛快」，何必躲到凌遲處死的角落呢？

所以，人「被恐懼支配」的時候是很可怕的，會無意識中做出很多自我毀滅的行爲。糖尿病，不要鳥它！照吃照喝，胡混二十年也只是「容易累」；你非要接受恐嚇，變成去洗腎！

前些年，日本的NHK電視臺就說了，有一個新發現：膽固醇驗出來高到280以上的人，沒有人會得癌病。現在有些人，膽固醇到260就在家裡嚇得半死、覺得要得心臟病了，都不知道再給它加20就功德圓滿了，就不得癌病了。

現代的科技，很多事情都是還在開發之中，很多情報是隨時在改版的。

膽固醇如果不夠的話，毛病會很多。人類的神經系統，其實是很大量的膽固醇構成的，神經突觸的「鞘子」是膽固醇構成的，甚至可以說，人類的大腦，有四分之三都是膽固醇，所以當吃的東西很素、很乾淨，飽和脂肪酸都不夠的時候，腦袋等於都要被蛀空掉了，所以有些人的腦鳴、耳鳴，或者沒人在摸自己也覺得有人在摸，有人摸他覺得皮膚會痛，這都是膽固醇太少、神經元受傷了，神經在短路了，是膽固醇吃得不夠的關係。

這種的體質，也會呈顯在心情上：膽固醇不足，神經元很虛的人，個性很容易變成我們一般家常話說的「神經很纖細」的人。這樣的人，不管遇到怎樣的人事物，到都來都仍會覺得「不舒服、有壓力」，個性會愈來愈退縮。今日「性冷感」症的患者，有一部分是這一路；和人有所

接觸，於他而言，就是不爽不爽的。當然，這種體質，距離憂鬱症，也只有幾步之遙了。

所以很多虛勞病，還不要講到房中術、講到七損八益，如果你天天吃肥豬肉，就好一半了。但這個「謬論」，現在也不能推廣對不對？我也只能自己說說而已。

就像，臺灣人要治糖尿病，最好每天用一百多公克的紅糖煮水喝（精製糖不行哦，有害的），不要吃什麼降血糖藥，因爲臺灣人的糖尿病不是這一種。每天喝滾二十多分鐘的紅糖水，就這樣喝，爲什麼？人的血糖高，你也可以把它想像成「全身的細胞都吃不到糖，所以全身的細胞都在喊餓」這樣的畫面。因爲臺灣人這種緊張跟焦慮造成的糖尿病，是細胞耗損得太多，所以一定要把它餵飽才行，餵飽它，它就舒服了，就不喊餓了，血糖就掉下來了，傷口也不爛了。

所以，如果都不用降血糖的西藥，就每天喝紅糖水，飯也照常吃、多吃，現在西醫說叫作「找死」的那些事情統統都做齊，最好還要加上一些補藥的調理，糖尿病就醫好了。

記得我以前還在教中醫基礎的時候，有一個班上的同學，好像是做藥物代理商的，跟我借了下課的時間跟同學推銷東西，那時候他是介紹一種叫作「多醣體」的西藥，說得好像仙丹一樣，什麼一用血糖就降，潰爛的手腳都奇蹟一般長回來，就不用截肢云云……那，既然是仙丹，價位當然也是「天價」——看你是要錢還是要命囉。

結果，最近，我聽別的老師在講，才曉得這個「多醣體」的全名是「甘蔗多醣」，根本就是

紅糖裡面很普通的成分。只是西醫之前說「不准吃糖」恐嚇成那個樣子，現在也不能改口啦，只好另弄個名目來讓你吃糖救命，平常還是叫你「糖類攝取千萬要小心喲！」。我們這些消費者啊，說來也是犯賤啦！——一樣的成分，貴得要死的多醣體，那叫仙丹；便宜得要死的粗蔗糖、甘蔗汁，就是毒藥啦！

不過，這些話我也只能在這裡說說，如果有人跑去跟家裡的糖尿病患者說：「今天開始解禁啦，飯可以吃啦，要喝糖水啦！」我想那個患者大概會說：「我……是不是……什麼地方對不起你了？你這麼想要……趕我離開這個世界？」所以，這些話我們在自己的圈圈裡可以這樣講，說到外面去就好像什麼妖孽一樣，這很麻煩的。

那麼，我想我還是要講回我們的主題，房中術。

房中術這個東西，如果我們看古書的話，就會發現，房中之事要「搞砸」，往往問題都是出在男生這一邊，女人比較無辜一點。張仲景在講的虛勞體質，也比較指向男人，較不指向女人，女人的病有另外一個系統。我們也都知道男人比女人短命，這恐怕也有道理。

認識「陰陽」

以陽為主導的宇宙觀

無論醫家或是道家，都有一種很基本的「陰陽」概念。

如果我們要用比較哲學的層面來定義的話，中國人也講，人活在天地之間，「天、地、人」加起來叫作「三才」，這個說法是什麼意思呢？

如果是中國古代經典的話（比如說道家的經典），「地」是**有形的物質世界**，「天」這個東西好像是指向一個**看不見的世界**，物質宇宙之外的一個更高層的世界；或者是，《莊子》這本書講的「天」，會很容易讓人聯想到西方說的「上帝」。也就是說，中國人說的天，比較是那個看不到、摸不到、形而上的世界。而這個形而上的世界，要說也不知道怎麼說，姑且稱它爲一種能量的世界吧；而且，它是有「意識」、「人格」的，不是一個機械性的死東西。

同樣的，把「天和地」代換成「陽和陰」也可以：

陽，比較是**能量的**、**意識的世界**。相對而言，**陰**所代表的，比較是**物質的世界**。

而人類，就夾在這兩個世界之間，既有物質的肉身，也有能量的意識。

比如說，物質的身體叫作陰，能量的身體，或者說靈魂，叫作陽。

人的一生，其實是一直面臨著一次又一次「陰」與「陽」的價值選擇，說得小說文藝腔一點，「有形的財富和無形的快樂，你，要選哪一邊？」

當我們受物質世界的影響，而患得患失、被恐懼支配的時候，就代表我們選擇了「陰」這一邊。

這個世界之上，究竟存不存在形而上的世界？我想，大家多多少少都有各自的版本，好像各個宗教都有這麼一個更高層的世界存在。如果不講宗教的話，就只好說：現在的科學家發現，我們所知道的這個宇宙，它的背後是有更多東西的，他們提出一個叫作「暗物質」、Dark Matter 的說法。

好像是因爲波長、頻率的關係，我們現在的肉眼或身體都沒辦法感知到的某個世界，這些我們所不能感知到的宇宙的重量，他們計算出來的結果是，我們感覺到的宇宙，只佔到真實宇宙的 4%，而那個形而上的、感知不到的宇宙，佔到的是全宇宙的 96%，這個比例代表了什麼？

——我們中國人，無論是醫家還是道家所說的「陰陽調和」這件事，從來也不是說陰是一、陽是一，一比一這樣扣合起來。從來不是。

醫家跟道家的「陰陽調和」，都是認爲**陽是比陰大很多的、是統馭陰的**。

好比說，如果有個人內力高強，發一掌就可以把牆壁打一個洞，這是他能量的身體能統馭

他物質的身體去做這件事。這在中醫的身體觀也是一樣的，身體的「能量系統」的運作，是最要緊的，物質的部分，反而只是附隨。「看不見的」陽的世界，是在背後支撐著「看得見的」陰的世界不要崩毀的。如果無形的陽的世界支撐不了陰的世界、有形的陰的世界崩毀了，我們中國人稱這現象為什麼？

稱之為「**劫數**」。

自律神經的陰陽

所以中國人說的「調陰陽」，或者說「修道」，大都是希望我們能把陰的比例壓到最低，變成一個「純陽之體」。

這樣的一個目標，我們要透過什麼方法去達成呢？

我們如果用現代醫學所認識的人體，代入中醫的框架時，我們會發現：前面說的自律神經的種種，**交感神經這一塊的運作屬於「陰」，副交感神經這一塊的運作屬於「陽」**。

我這個說法，有的中西醫兼修的學習者，他們的認知是和我相反的。因為乍看之下，交感神經讓人「亢奮」，副交感神經讓人「消沉」，所以很多人認為：交感是陽，副交感是陰。

但，我比較傾向於以「結果」來認識這件事：交感神經透支體力，損耗陽氣，所以是陰；[illegible]一個人的陽氣，所以是陽。如果以病理和用藥而言，也

神經讓人「亢奮」，副交感神經讓人「消沉」，所以很多人認爲：交感是陽，副交感是陰。

但，我比較傾向於以「結果」來認識這件事：交感神經透支體力，損耗陽氣，所以是陰；而副交感神經，讓人吃好睡好，會溫養一個人的陽氣，所以是陽。如果以病理和用藥而言，也是我的這種分類法比較站得住腳；焦慮、憂鬱、癌……等等的「陰實」之病，都和人的交感神經亢奮度成正相關，用藥也是補陽開鬱藥有效，滋陰清火藥的療效低。

而現代醫學「自律神經」這種「陰陽」概念，就剛好可以扣合到古時候「房中之術」的陰陽觀點。

調和陰陽，其實也可以說是要調和「交感神經」和「副交感神經」。

既然中國人所擁有的，是一種「以陽爲主導」的宇宙觀，很自然地，中國人所認爲的「健康的人」，醫家和道家的人類典範「太古真人」，就會是一種以副交感神經爲主導的人類；當然，這和目前人類的現狀……是相反的。現代人是交感神經主導一切。

要說「修行」，那些很玄怪的靈修理論我不想講了，在我們現在的生活中，如果要達成這件事，用中醫的觀點，就是：如果副交感神經的系統能贏過交感神經的系統，那麼身體就能夠得到長養。什麼叫作得到長養？講庸俗一點，就是變得更健康、長壽，心情變得比較好。但，我們活在地球上，要比較健康或是心情比較好，對很多人來講，都是很艱難的。

各位有沒有覺得：活到現在，結果也沒有比二十年前更健康、更快樂？

雖然在這裡不想講很打高空的話題，但是，人類如果能讓副交感神經的這個系統得到長養的話，其實這多多少少也算是有在「修道」了。只是，不容易啊。

陰陽是相對而非絕對的一種「表記法」

那麼，乾脆我們來岔題講一講中國人古時候的內功跟氣功好了。我們中國人說什麼……「練精化氣，練氣化神，練神還虛」這三個步驟，叫作「三花聚頂」，有沒有聽過啊？這個三花聚頂的工程，就是在你這個肉身裡面，經過一番修練，把你儲存於肉身的物質基礎，轉化成「氣」的能量，這叫「練精化氣」。然後呢，再把這個氣的能量，提升它的層次，使它變成一種類似靈魂的東西，那後那個靈魂可以離開身體出來散步，這是「練氣化神」。然後呢，在這個宇宙的頂端，還有一個什麼東西？還有一個支撐這個宇宙能夠存在的法則存在，那個「法則」，不知道叫什麼，最近有學生告訴我說，老子稱它爲「玄牝」。

「玄」就是黑摸摸看不到，「牝」就是一頭母牛，也就是生出這個宇宙的那個子宮，但是，那個……根本就還沒有物質化、沒有現象化啊，所以我們不知道那是什麼東西，然而在宇宙背後，還有一個這樣子的東西。修道者還要讓自己變得跟宇宙賴以存在的那個法則合而爲一，然後一個人「我覺得怎樣怎樣……」的那個「我」消失掉，變成一切以宇宙的公道爲公道，到那個時候，一個人的「自我」就沒有了。這叫「練神還虛，還虛合道」。

以前面講過的內容來說的話，有形的、物質的東西，我們稱它為「陰」；無形的、能量的東西，我們稱它為「陽」。所以中醫在分別人的陰陽，就會有一種「對舉」，比如說，如果血是「陰」的話，那運化你全身的氣就是「陽」，動能越多的東西就越陽。

大體上來講，比較屬於能量、比較動態的是「陽」；比較屬於靜態、比較固著在那邊的東西叫作「陰」，把一切大約作一個二元的歸類，來形成陰陽的基本定義。

但是，無論如何，我們一定要記得的是：**陰陽是一個相對的概念**。

如果你的肉身是陰的話，那你的靈魂就是陽……可是，這東西永遠都是「**相對的存在**」，什麼叫相對的存在？就是如果你有一天修到了「練氣化神」的時候，那可能你的氣，即使都是陽氣，但是跟更高階的「神」相比，神是陽的，氣是陰的；等到有一天你要「練神還虛」的時候，跟那個「宇宙背後不知道是什麼東西」的東西相比的時候，那麼你的靈魂、你的自我，就都是陰的，「那個東西」才是陽的。

宇宙背後的法則，道家說的「道」，那是最硬、最強勢的東西，你再有力氣也拗不動它的。中國人也叫它作「罡」，和剛硬的剛一樣的發音，佛經裡的象徵符號是用「鑽石」，也就是《金剛經》，「金剛界曼荼羅」的「金剛」，金鋼石是人間最硬的東西，用來比喻那個最「陽」的東西。

陰陽是一種「表記法」，也就是我們中國人用來表記東西的象徵符號，就像我們中國人會用《易經》來表記這個宇宙，對於宇宙中每一種現象，給它一個陰陽的二元電腦符碼。可是那只是表記法，不是「絕對」，是「相對」的。

一般說氣為陽，血為陰，但如果是拿血和骨頭對舉的話，血是陽，骨是陰。所以「五臟」和「六腑」相比，六腑是陽，五臟是陰；因為六腑都是兩頭通的管子，比一坨不動的五臟要更有動態；可是，四肢跟六腑相比呢？四肢的動態大於六腑，於是六腑就變成是陰，四肢是陽。

——就像這樣子，一種表記法的概念，定義上**不設「絕對」**。

因為我們現在是活在這個百分之四的世界，我們有什麼資格講「絕對」啊？我們在這個世界剝分出來的陰陽，一定不會是那個完整宇宙的陰陽。

醫家的陰陽觀念與病理學

中醫一般論的疾病與人體劣化過程是這樣的：

陽實⇨陰虛⇨陽虛⇨陰實

疾病傳變的過程，它是「陽實」變成「陰虛」，然後又變成「陽虛」，再變成「陰實」。

這其實也就是人類身體毀壞、墮落的順序：

一個小孩子——如果不是一出生就打很多抗生素、疫苗、或是吃很多西藥把他的元氣搞壞了——小孩子出生的時候，肉身只有這麼一點點大，可是他的靈魂是很大隻的，所以這靈魂一定帶了很多能量來。可是，他的肉身還不足以承載它，所以小孩子動不動就會上火啊、流鼻血啊、好動啊、哭一天都不會累。大人跟小孩子玩十二個小時，大人快要去死了，小孩子還在笑，小孩子就是這種動物。

所以這個時候，如果有體質上的病，多半是「陽實」。那個時候的上火是真正的上火，那樣的小孩子，你要醫他的這些病，可能就要用滋陰的藥，補足他物質的身體，讓他的身體長得「有料」一點，好跟上他的能量，讓滋陰的藥把陽氣跟他的肉身收斂得更密合一點，「陰平陽祕」嘛，不要讓他上火，陽浮越出來，就變成上火了。

可是呢，如果一個人生病的體質，原來是陽實證，他一直燒一直燒，中醫說「壯火食氣」，其實也會消耗你身體的質素，一直在上火，你身體的物質就一直被它燒掉，最後你的物質就會有很多的虛損，維他命也用完了，身體的質素產生一種虛損的狀態，那叫作「陰虛」。所以那個人會變得口乾舌燥又心煩發熱，所以這種時候要用滋陰的藥才能收斂他的火。

基本上，治則相同，「陽實」和「陰虛」可以看作是一組。

真正陽實的大人，脈洪實有力，發狂奔走，脫衣服、上屋頂唱歌的那種，我們是可以用清火的藥啦，因爲陽太多了，所以可以把它去掉。

只是，**對小朋友不可以常常這樣搞**，因爲他多出來的陽是以後還要用的，你砍掉了他就沒有未來了。那種每天塞小孩子吃生菜水果的父母，都不曉得那孩子的鼻過敏、氣喘病、黑眼圈、胸口凹下去……就是家長的這種愛心搞出來的。

然後呢，當「陰虛」了之後，身體的物質有所虧損了，這些不夠的物質又抓不住能量了，能量又散掉更多了，於是就形成一種「陽虛」的狀態——肉身裡面的能量越來越不夠——這樣的人，他就會有氣無力啦、軟綿綿啦、精神不好啦、心神渙散啦。

那「陽虛」到極點，中醫說「陽密乃固」，陽越虛越會散掉，終於有一天啊，你的陽少到好像臭氧層發生破洞一樣。當屬於你生命正常生態的能量缺了一塊的時候，沒有陽氣充實於其中的那塊肉體，我們稱之爲「陰實」。

那塊肉就是可以變成癌病的東西，因爲你已經沒有正常的生命能在裡面運作了，那些異常的低級能量，就會創造出它自己的奇怪結構。

「**陰實**」這個東西，「陰」是「物質」；「實」就是「太充實」，所以「陰實」通常都會有個共通的現象，就是它「長特別多」。所以癌病是「陰實」，心肌肥大是「陰實」——就是因爲它能

量不夠，心臟代償性地練出肌肉，這叫「陰實」——甚至一般所謂的肥胖，也是「陰實」，因為他的氣太虛了，靈魂用來「鑄造肉身形狀的模子」都鬆掉了，沒能量，營養的輸送不好，所以身體堆了一堆東西代謝不掉……於是他的肉亂長一通。所以談「陽虛陰實」，光講肥胖就夠了，還不一定要講到癌病。

當然，癌細胞跟紅斑狼瘡是蠻典型的陰實證啦。當一個人陰的系統跟陽的系統不平衡的時候，像我們現在的人，免疫機能都很爛，得癌病的人很多。免疫機能，是副交感神經這一塊。而癌病，我們中醫說是「**陰實**」之病——有形的肉體不受無形的生命能制約，沒有好生命能的壞肉，長一大坨。免疫機能不打敵人，專打自己。

我們一般說扁桃腺發炎，其實也多半是陰實，雖然「發炎」是局部的陽實證，但總體而論，往往是因為你的少陰腎經受了病毒的攻擊，沒有生命能輸送到扁桃腺，扁桃腺的那塊肉發生一種類似死亡的狀態，所以才開始腐敗。

有些人以為發炎都是上火，都是「陽實」，要不然就是「陰虛」，很少有人說發炎其實是「陰實」或者「陽虛」。

可是，我自己有一個人生體驗，不曉得各位有沒有感覺到過？當我們身體比較不好的時候，身上比較會有汗臭味。我從前有一天拿著換下的衣服，覺得：「咦？怎麼衣服有點臭味？」然後

就湊著衣服聞，發現有一塊地方特別不好聞，位置大概是在我的後肩膀的部分，然後我那幾天再摸我的後肩膀，發現我後肩膀的體溫就是比其他地方要低一點。

哪個地方的能量不夠，該處的細菌就可以亂長一通。所以人在「抗菌」的過程裡面，其實是有能量、有「陽」的部分在處理這個事情的。

就好比說，我們嘴巴裡面有口水，我們嘴巴裡面的口水是我們靈魂場域之內的東西，所以它不會在我們的嘴巴裡面腐敗，除非是很嚴重的口臭——其實口臭也不是口水腐敗，它是從內臟出來的——活著的人，熱戀當中，來個 French kiss，不會覺得很難聞。可是呢，你沾五滴口水離開你的嘴，在你的手背上面擦十五下再聞，那……簡直是惡臭啊！它只要一脫離你靈魂保護的場域，就開始腐敗了。

所以這些腐爛、發炎，它也不見得就是實熱證，很有可能是「陽虛」或者「陰實」，這個觀念我們要先建立起來，不能一概而論。像有些人爛嘴巴、爛陰道，那是陽虛極了，不是上火上極了。這種的肉身崩毀，不可以用清火藥來醫的。要跟大家釐清一下。

中醫一般論的「陰平陽秘」是說，我們人如果陰陽不平衡，那就要讓多的那邊少一點、少的那邊多一點。

可是，還是要分辨是虛證還是實證。就好比說「陰實證」，的確是陽虛到極點造成的，可是

陰實證，我們有時候可以用破瀉陰實的藥喔，把它的陰打掉一些，把那種很沉很緊的附骨脈打

陰實證，我們有時候可以用破瀉陰實的藥喔，把它的陰打掉一些，把那種很沉很緊的附骨脈打鬆變成虛脈，然後再來補陽，這樣比較好補，不然補陽藥會被陰實頂出來，而把人燒壞。

最近因爲火神派的再興起，陰實證，有些學得不全的人愛用很多很多的附子去對付它。什麼病都先想到要用附子劑、用陽藥，這是「陰陽」概念上的正確，雖然用很多很多的陽藥也有可能把陰實逼出來，但實際操作時，並不是只有這麼一種搞法。

好比說胸口絞痛的病人，用涼潤滑痰的「連籽一起打碎」的栝蔞實，加上生半夏、薤白和酒煮，把壓在胸部的痰飲拔掉，之後再用補藥，就輕鬆很多。如果直接就附子六十克一百克的往上加，這病也不見得會好。

有瘀血的人要先去掉瘀血才能補。也不見得一開始就要用附子、硫黃。

肝硬化是肝陰實，要化瘀利水補陽疏肝；憂鬱症也是肝陰實，要補腎陽生肝陽且疏肝。兩路藥的補瀉配比就不一樣。

重症肌無力是脾陰實（脾主肌肉），臨床上用升提陽氣的補中益氣湯的效果不怎麼好，但用去脾濕的平胃散效果卻好很多。這也是不能直接補陽的例子。

這也就是說，「實者瀉之」，在「不會損傷陽氣」的前提下，先把「陰實」「瀉掉」，治療上會比較順利。那當然，如果專用什麼白花蛇舌草、半枝蓮、三稜、莪蒁這些損傷陽氣的藥來攻陰實，那也是不對，會把人打虛、打死。

治腫瘤，基本上是「九補一攻」。還是以扶正爲主的。

實證要瀉，像「陽實」的話，我們會用瀉火藥來下火、清火，可是這裡再回頭提醒大家喔，因爲在臺灣地區天氣熱的時候我們的元氣很容易散掉，所以一定要好好的補氣、把氣守住。那種時候，你說：「天氣好熱喔，人要中暑了，很不耐熱，所以我應該喝青草茶來消消暑！」那當然不對啊，氣已經在損耗之中，怎麼可以吃那種東西呢？吃了就要嘔吐了。

像我前一陣子被熱得好難過，中暑了。中暑之後，就開始拿艾灸條在玩，到處灸一灸，艾灸是很補陽氣的東西啊，結果灸一灸發現：「咦？不怕熱了，而且精神變得好好。」你才知道夏天真的非常需要補陽。你不要說：「『灸』不是很熱的東西嗎？那應該冬天做吧？」當然冬天做有它的意義在，冬天做它會收納進去，摺疊起來它就生「精」了。但是夏天做，你會發現你的氣一實，你的抗熱能力忽然增加非常多。氣很虛的時候根本不能耐熱。

就連夏天天氣很熱、喘吁吁的時候，我們都不可以吃青草茶、苦瓜丹，而需要吃補氣的藥的前提下，一般人生的病，我不知道別的地區，但在臺灣，需要用瀉法的機會還真不多耶。

青春期的青少年，滿臉的青春痘，當然我們知道他是上火。我們可以用一點點清火的藥幫他清，可是呢，用了三天，他青春痘有一點退了，馬上就要用不傷元氣的調理藥，否則這個人、

高高興興一直吃下去，等到痘子完全沒有的那一天，青春也完全沒有了。然後就形成我們所謂「冰山美人」的狀態，五臟六腑都凍結了。

至於成年人長痘子，有一小部分是生冷吃得太多了，寒氣霸佔了整個身體，剩下一點點的陽氣被逼到頭上來；或是抵抗力少到全身都在發炎發熱、痘子愛怎麼長就怎麼長，那種的人，馬上中止吃生冷，往往過一陣子就會好些。

還有一些虛損，是可以看痘子的位置的，比如說有人青春痘光長在下巴，而且顏色暗暗的，以中醫一般的面診而言，下巴是對應著腎，那樣的人很可能是腎太糟了，臟中排不掉的毒氣都呈顯到面部來，吃補腎藥，比如說濟生腎氣丸，把腎救回來一些，痘子會就少很多。

這些一般人統一以「上火」一詞定義的事情之中，就有很多很多根本就不是上火，都是不可以吃下火藥的。

中醫說的「陰平陽秘」，一般性的理解，就是：陰陽要平衡，人才不會生病。所以陽虛當然要補陽，陰虛要滋陰，陰陽兩虛的人要先補陽再滋陰，陰實的人要先洩陰實再補陽。

相反的，陰虛的人，每天都上火、發煩，跟你講：「啊，我每天都在上火，口乾舌燥！」你說這樣的人，是不是要幫他下火呢？

但是這在實際操作時，就會出現一個問題：你如果把一個陰虛的人先下了火，變成「陰陽

兩虛」了，有時候，他反而看起來病得不是那麼厲害，彷彿症狀也緩解了。陰陽一樣弱，也可以達成某種平衡，讓人覺得舒服一些。於是在這裡，就形成了一種很糟糕的醫法，而這種醫法，偏偏就是現在外邊最流行的醫法。

各位有沒有聽過《伊索寓言》的故事啊？有一隻兔子挑了一個擔子，兩邊不太一樣重，然後狐狸哥哥來了，跟牠講：「你這邊太重，我幫你吃掉一點。」那過一下又說：「那你那邊又顯得太重，我再幫你吃掉一點。」然後就一路這樣子幫牠吃掉一點、吃掉一點，等到兔子到家的時候，兩個擔子都空了。

那現在，很多醫者最會的就是這一招，就是：「你在上火，我幫你下火。」等到你全身都沒有火了，開始瘀住了，就讓你吃破血的藥。就這樣子交替來，氣分削一刀、血分削一刀、氣分削一刀、血分削一刀……很快人就毀掉了。

之前也跟各位講過，以臺灣人的飲食習慣，吃補藥很難有效，都被生生冷冷的飲食破解光了。補藥不容易有效，就變成只有清火藥有效，所以就順理成章這樣一刀一刀繼續砍，這是外面醫生常常用的手法。

臨床上，對於「陰陽兩虛」的人而言，**補陽比補陰重要**，這個人要先有能量（陽），才有辦法搬運物質的營養（陰）去滋養身體、排除毒素。陽氣夠的人，**三餐吃好，就很補陰了**，連滋

陰藥都不必開。

可是，現代人往往即使陽虛到極點了，還是一味迷信著要多吃青菜水果補充維他命、吃生機飲食「排毒」，那些都是很荒謬的作爲。你證諸實際就會曉得：陽虛的人長口瘡，你維他命吞再多也沒有用；陽虛的人便秘，水果當飯吃大便也不會通。什麼生機飲食幫助排毒，拿來當癌病的保養，吃到病情大惡化的，比吃了有改善的，多太多了。

吃生機飲食成習慣的人，有時因爲身體搞到太虛了，連感冒都**沒有力氣發燒**，他本人也以爲自己變得不太會生病，但他們的那種感冒，常常都是「直中少陰」的腎經感冒，感冒了就累累的倦倦的，病發得不猛，不然就是光爛扁桃腺……這些都不是比較健康，而是比較**不健康**。

陽虛陰實的年代

就有助教跟我說啊：「聽了你的中醫課之後，我就覺得，我們現代人，都活在一個**陽虛陰實**的年代。」

爲什麼說現代人都活在「陽虛陰實」的年代？

比如說，看到一個人，先看「年收入是多少、長得好不好看」，而不是個性爲人如何。大家都比較在意有形世界的東西，都比較不在意無形世界的東西。

而面對食物，多數人也只看物質的部分，而不看它在能量的世界會起什麼作用。

比如說蘋果，有形的角度來看，營養成分都是很好的，於是大家都很愛吃；可是，從能量的角度來看，它是會閉鎖人體氣血的運行。在中國歷代本草書裡頭寫的「林檎」（今天小的叫沙果，大的叫蘋果），是會「東百脈、細百脈、閉百脈」的一味藥，水果之中比它對人體更不好的大概很難找到了。便秘的人，以爲它含纖維很多，結果吃了反而便秘得更嚴重。連續一兩年，天天吃的話，你會真的把到這個人的脈今年比去年細！

現代人的營養學，我不能說它是「錯」，我只能說它「窄」，用中藥用習慣了，考慮的多半是一味藥能量的調性：有些藥會往上走、有些藥會往下鑽……成分一樣，藥性也不一樣的。聽到現在在說的什麼「某某食物有某某成分」的論點，總覺得很偏狹。

「物性」這個東西，最好是陰陽兩面都要看到。

比如說中國人最代表性的美容藥是「白芷」，敷了臉會白。可是白芷的化學成分，驗出來都是「會促進黑色素生成」的成分，所以僅看化驗出來的成分，你就會覺得它不可能用來美白。可是，它真的有效啊！中國人的一些最代表性的美容藥，都是疏通臉部經絡的藥，因爲它們能疏通臉部的經絡，所以可以讓人的臉部恢復活性、容光煥發、變白。而這些，都是它們「陽」的部分，從化學成分是看不出來的。

很多人，以爲自己吃得很健康無毒，到最後還是把自己的健康毀了。

很多人，以爲自己吃得很健康無毒，到最後還是把自己的健康毀了。

其實啊，如果你要問我：「如果要學中醫，怎樣才能快速入門？」

我的回答，如果你要一個最簡單的版本，那就是一句話：「請你相信**人是有靈魂的**。」

我常講外面的人搞中醫，在搞「假傳」：什麼「某某藥材有什麼化學成分」之類的，甚至有一些狂人說什麼中醫的針灸是作用在人的「神經」，那怎麼會是中醫在應用的理論系統？

中醫在一開始所說的「經絡」，就是形而上的東西，人活著，身體表面有這麼一道能量之流，用電阻測量器可以檢測得到；人一死，就沒了。那是靈魂上的器官，不是肉體的。

而一直以來都是注視著「**形而上的身體**」的中醫，落到了這個「陽虛陽實」的年代，那真是困窘得不得了，什麼東西，人家都要我們給出一個「有效成分」、「化驗報告」，他才肯信！卻不曉得，在中醫的系統，「有效成分」、「化驗報告」，其實是謊言、是「假傳」！

外面有很多的中醫師都很會說「假傳」。

他可能會告訴你說：

「用龍骨、牡蠣可以安神，是因爲它含有大量的鈣質！鈣質可以安神！」

可是，聽他講這話，你就會想問：

「我每天嚼小魚乾、灌牛奶吶，含很多鈣啊，好像我這個『神』……沒有什麼『安』嘛？」

所以，在鈣質之外，一定還有別的理由才對吧？

有人說吃什麼可以健康，是因為它含有「有效成分」，什麼「人參裡面有某某有效成分，吃了以後大補元氣、抗氧化喔、刺激心臟跳動……」，然後呢，你卻又會發現：「欸？怎麼我拿根白蘿蔔一驗哪，絕大部分的成分都和人參一模一樣耶，那吃白蘿蔔有沒有效哩？」那當然沒有效。白蘿蔔，外號「人參的天敵，補藥的剋星」，即使成分極近似，三年才長兩根鬚鬚的，和三個月就長小腿大一根的，藥性就是不會一樣，甚至會相反。

所以你要拿西方的化學去看待中醫的種種事情，其實會很受挫的。

過去的三十年是一個科技當道的時代，過去的中醫，因為已經被習慣於西方科技的人看不起太久了，所以在外面跟人談起中醫的時候，他就會強迫自己講出一些聽起來「很像科技」的話（其實是一點道理都沒有的話）來跟病人溝通，讓病人相信他：

「你看！其實我也是很科學的喲！」

其實這些話根本就沒有人聽得懂，包括他自己本人。

中藥根本就不能這樣子玩的！中藥是有「陽」的部分的，葛根湯可以鬆後頸的緊，可是如果是脖子側面連到肩膀的緊，葛根湯就沒用，要用小柴胡湯了。這兩個方子作用的經絡不一樣，

果是脖子側面連到肩膀的緊，葛根湯就沒用，要用小柴胡湯了。這兩個方子作用的經絡不一樣，有效位置就不同。這種事，你怎麼能跟我講「有效成分」？我們不能把它想成是西藥的「肌肉鬆弛劑」之類的東西！

「陰」減「陽」等於「性欲」

人類為什麼有這麼多的性欲？

我想，我們處在陽虛陰實的這個年代，是件很要命的事，因爲一旦我們人類處在陽虛陰實的狀況，人類就「不夠格」修練「性」這個學分。因爲大家都活在交感神經的這個系統，都不活在副交感神經的系統。

人類身爲地球上的生物的一份子，總是要幫忙繁衍一下後代，所以動物發情，我們也發情，這沒話講。可是，各位有沒有發現：我們人類，有性的欲望的時候，往往比家裡的小白、小花還頻繁得多？各位男性可以捫心自問一下，是不是好像次數多太多了？還有什麼調查說平均一個男人每五十二秒就會動一次淫念（性幻想）……感覺上，以生物的層面來講，我們並不需要那麼多次的春心蕩漾來使人類懷孕不是？人類懷孕也要十個月不是？那麼多次，感覺已經超過了動物繁殖後代的週期了。那麼，多出來的這一塊是什麼？

是**陰陽失調**。

如果我們再講具體一點：

如果把交感神經那一塊的運作統稱爲**陰**，副交感神經那一塊的運作統稱爲**陽**，那麼——

「陰」減去「陽」，就得到「性欲」。

陰多陽少的不平衡，造成人類的性欲。

性活動，是人類在天然的結構上，用來提振副交感神經的機制。

只要**交感神經的緊張開始累積了，人類的系統就會自然轉入性欲的模式**。

就有學者做過統計——一般我們以爲農夫之類的鄉下人，小孩生比較多，一定是性活動比較旺盛——可是這個統計卻發現：人的性活動的旺盛度，其實是比較和一個人生活中「**勾心鬥角**」的程度呈正相關，在城市裡的企業戰士、掙扎於票房和自我之間的藝術工作者……這些人才是性欲最旺盛的，即使每天已經累到要虛脫，還是會一直想「做」。生活得平淡安然的人，反而對這件事的需求，比較可有可無。

從前就聽同業的前輩講過：女人變成「女強人」之後容易離婚，往往是因爲當什麼市議員，當什麼歌星、主持人，會性欲亢奮得很厲害，而她的先生不見得配合得了。

「勾心鬥角」可以說是「害怕」這種情緒的積極表現：怕得不到、怕失去什麼。

而「害怕」，也有消極的一面啊，比如說，我常常提到的「**退縮型**」人格：不擅長人際關係的阿宅一族啦，在辦公室任人欺負也不敢吭一聲的老實人啦，覺得世界很污濁，動輒要閉關打坐的神經過敏者啦……這些類型的人，往往他那個性欲，也是超兇猛的。

當然，我聽得比較多的，是有蠻多人道貌岸然地叫人不要往這個方向「墮落」。但是……如果你硬壓住性欲，想否定它，就會形成「**交感神經陰實**」，變成「沮喪」、「強迫症」之類的心理疾病，或是自體免疫失調等等的身體疾病，那樣就更不健康了。

可是，如果以一般現代人處理性欲的方式去發洩，看色情的東西、手淫，或是真的去「打炮」了，往往也因爲**性行為的水平太低**，提振不了副交感神經，只是損耗了腎中寶貴的類固醇，變成一種傷身敗腎的活動，結果，還是造就了「交感神經陰實」的虛勞病。

這是很麻煩的一件事情，也就是說，現代人對於性欲這個東西，贊成它也是錯，反對它也是錯。

這變成一個無解的問題。

因爲現代人的性這個問題，以現代人來講的話，**根本沒辦法從性去對付**，因爲**性欲的來路**，**根本在性活動之外的地方**。

當人的自律神經失調的時候，人類會需要一種活動，使人的副交感神經能夠得到伸展，而性，就是典型的這種活動——其次是吃飯跟睡覺，但效果就沒那麼好。如果失戀了，靠甜食來填補空虛的心靈、讓交感神經跟副交感神經得到平衡，大概會吃成大胖子對不對？——到底，還是性最有效果。

性欲這個東西不是用「道德」可以去處理的，它是一個**科學的現象**，除非人活在不受恐懼支配的狀況下，不然人類的性欲就是會多出來——這是一點。

另外一點就是，中國的醫家跟道家，對性行爲都是有一樣的看法的。什麼看法呢？就是**人類一定要在性活動之中得到「陽」的這一塊才行**。可是我們現在的人最大的問題是什麼？——女人先不講，女人比較少這一類型的問題——男人喔，現代的男孩子有性的反應的時候，往往是看到色情的圖片受到畫面刺激、或是性幻想的時候。當受到刺激的時候，男生的身體就會有「想要射精」的衝動對不對？這個時候，他或者會自己解決，或者是跟他可以上床的對象解決。可是，視覺刺激、性幻想造成的「射精衝動」，乃至於以「射精」解決，這整件事情，還是在交感神經這一邊。

男人射精並不能解消性欲

如果我們用動物的自律神經系統來講的話，雄性的動物在進入性的狀況之前，有一個步驟叫作勃起。天然的「勃起」這個功能，是在「副交感神經」這一邊；可是「射精」這個運作，卻是「交感神經」這一邊的。

爲什麼這樣分？動物如果吃得飽、環境允許，要繁殖後代要交配對不對？可是如果做到一半，獅子老虎出現了怎麼辦？射了精趕快跑嘛，因爲要繁殖啊，所以射精是在交感神經這一邊。

而我們現在的男人，很可怕的一點就是：整個性活動的結構都在交感神經這一邊、被囚禁在交感神經的世界裡面，搆不到副交感神經這一邊。也就是說，現在男人的性問題，借用日本一位作家三島由紀夫的話，他說：現代男人的性活動，根本不配叫作「性」，只能叫作「**性神經衰弱症**」！——我非常同意。

所謂「性神經衰弱」，就是指一個人，隨便一點什麼風吹草動，就能刺激得讓他聯想到性，好像隨時都欲求不滿，所以隨時都準備著要動淫念、想跟人上床。

照道理來說，如果是古代醫家、道家講的性，七損八益做得好、能夠「調陰陽」的性，做了之後，人應該會有很長一段時間不被性欲打擾才對的。

可是現代的小朋友啊，看了色情書刊、打了手槍，再過不到兩個小時，就又想要了——這個可不是因爲他年輕力壯哦，其實是因爲他的交感神經緊張，完全不能透過打手槍得到解決，「**射精**」**這個活動，還是在累積交感神經的壓力**——這個事情，我覺得是現代人很可怕的一點。這整個迴圈攤開來談的話，所牽涉到的問題會很多。我們現在還沒有把這個話題開始推擴，如果把這個話題推擴得多一點的話，以中醫的生理學來講，甚至會講到愛滋病這個問題，也就是「人的免疫機能爲什麼會消失」的這個問題上。

出土竹簡中的「七損八益」

我想，我會對這個主題有些見解，說不定是因爲我的一些比較個人的經驗。

怎麼講呢？

如果是活在現代社會的男生，大概都很能夠了解一件事情，就是男生如果要被挑起性的欲望，最簡單的東西大概就是「畫面」，比方說看到色情的圖片或是色情的小說。

可是我呢，從小就是一個嗅覺比聽覺跟視覺都要發達的人——但其實這是有病，不是一個正常的好現象，在中醫裡面我們稱爲「半夏體質」，身體裡面有一些東西搭錯線了，所以感官都偏到某一個去——我這陣子是因爲吃中藥，吃到五感比較平均一點了，還很不平均的時候，很多東西我都是用聞的，我的眼睛很鈍。比如說，有一次我買了一個很便宜的液晶電視，我看著，郭秘書也在旁邊看著，郭秘書就說：

「你有沒有發現，你的這個電視，當動作場面幅度大的時候，會有殘像？」意思就是這個電視不太好。

我就說：「你不要告訴我，不就沒事了？你不講，我到死也看不出來！」

或者是，朋友有很好的音響，我聽起來就覺得：「有差嗎？音質有比較好嗎？不就是這樣嗎？」我從前大概是這個樣子，眼睛跟耳朵都很鈍，只有嗅覺特別靈，當然現在已經好多了，上課時還會要求麥克風的聲音聽起來要怎麼樣……從前我的聽覺跟嗅覺是很鈍的。

當我還活在五感是很偏差的狀態時，我覺得，身為一個嗅覺比較靈敏的人，在觸碰到性這個東西的時候，我看到的世界，跟別人看到的世界，是不一樣的耶，我有點像是活在德國小說家徐四金寫的《香水》裡面的世界。說不定你們也知道這件事……但是我身邊的男性朋友，我問他們，大部分都說沒感覺……我是覺得，人在性方面的很多事情，其實是透過「氣味」在傳達的。

在中醫關於房中之術的這個學門，它講的很多東西，如果你是一個用氣味去認識這個世界的人，就會覺得很容易理解。怎麼說呢？就像是，我說現代男人的性活動都比較偏到交感神經這一邊，也就是視覺刺激引發的射精衝動，而這整件事情是不對的……

我們先來大概介紹一下中國古代說的「七損八益」，到底在講什麼東西，從最低級的講到比較高級的好了。我想，馬王堆出土的，中國古時候的《天下至道談》，各位如果用我們現代人的頭腦去看它，會覺得它是一個很荒誕淫穢的資料，而且會覺得它的內容好像有點笨笨的，怎麼講呢？它說房中之術的重要性是什麼呢？它說當男人會了房中之術以後，太太就會很開心，太

大很開心了之後就會孝順公婆、善待子女，然後一家子就能得救了……

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：……文乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。

太很開心了之後就會孝順公婆、善待子女，然後一家子就能得救了……

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：

> 闕樂之要，務在遲久。茍能遲久，女乃大喜，親之弟兄，愛之父母。凡能此道者，命曰天士。

我們看這話，可能會覺得：「好低級喔，男人一定要靠這個才能把家顧好嗎？」

但是，當我做過一些家庭訪談跟調查之後，發現這其實是一個蠻真實的事情，並不是一件可笑的事情。只是因為我們不太喜歡談論這個話題，所以可能不是很有意識地在面對這件事。

可是，當我們的女性同胞在這方面得不到善待的時候，她其實是會產生某些情緒的，這個情緒它可能是東一點西一點的。我們想想看，如果一個女性在這一方面……其實現在這個社會喔，我們只說女性好像也不是很適當，因為現在的社會也有女女、男男這樣的伴侶關係，我想，我們姑且說是「古代經典裡講的女性的那一方」好了。……女性這一方，如果她的身體能在副交感神經這一塊得到長養的話，她會覺得怎麼樣？是不是每天身體都覺得很帶勁啊？我們想想看，一個人如果心情沮喪、精神不濟，她洗幾個碗也覺得很累，幫家人泡杯茶也累，很累就會發火啊：如果用古時候中醫的說法，女人性生活品質不好，就會「肝氣鬱結，鬱而生火」，這種身體狀況，會讓人變得什麼都看不順眼，一點小事就生氣！

相反地，如果她每天都氣血通暢，精力充沛，那就沒事也想找事做，每件事都做得很開心嘛。

古時候女性要能在副交感神經這一塊得到長養，《天下至道談》就認為，男人一定要能把這件事搞好，能把這件事搞好的話，全家就都能開開心心的；如果這件事不能搞好，她每天看什麼都莫名地覺得不舒服、不順眼。

怎麼操作我們姑且不論，我只能說，我們中醫領域的同業之間，會講一些私房話——這些話我們當然不會拿去跟病患講——我們有些時候會說：「最近的某某女患者，她的病醫來醫去都醫不好。如果她沒跟她老公離婚的話，她的病就會好醫很多了……」這件事在我們臨床上是看得到的：肝脈硬梆梆的嚇死人，開藥都讓人想用打癌病的大陣仗。也就是說，性生活美滿的人，跟性生活不美滿的人，他們的體質是差很多的。

容易停留在交感神經這一塊的這個問題，古書通常比較怪在男人頭上，簡單來說，我們的古書認為，男人的射精是交感神經這一邊的，當然古時候不講交感神經，他們說是「損耗陽氣的」、偏「陰」的，所以不贊成「男人很喜歡射精」這件事。但，女人卻是相反的，女人的性高潮，在中國古代的經典裡，認為不但無害，而且是很好的。所以中國古代的房中之學，它要一個男人如何做到房中之術呢？就是要讓女人得到很多次的性高潮。如果女生的性生活能夠達到這個水平呢，她的氣血都通暢，那一定抵抗力也變好了、精神也變好了、體力也變好了、心情

也好……全部都會好起來。

所以中國人的房中之術，女性基本上不太需要去考慮到交感神經這一邊的什麼洩精之類的東西，女生只要「沒被虧待」，能有很多次的性高潮就好了。當然，細部「善待女性」的具體內容，古書裡規矩倒是很多，但今天的主題就先不帶到那些了。

那麼，不曉得現在的男同性胞有沒有努力做到這個地步？

不過，也不能「努力」啦，努力就會失敗。房中之術最難的一點，就是要活在副交感神經這一邊，於是就不能刻意而爲啦，努力這個東西其實是很傷的。

我們馬王堆出土的「七損八益」，或是後代的一些所謂中國人性生活的指導書裡，講到人在房事當中，有七個狀態是很損傷人的，有八個狀態是對人很有補益的：

馬王堆出土周代竹簡《天下至道談》：

八益：一曰治氣。二曰致沫。三曰知時。四曰畜氣。五曰和沫。六曰積氣。七曰待盈。八曰定傾。

七損：一曰閉。二曰泄。三曰竭。四曰勿。五曰煩。六曰絕。七曰費。

治八益：旦起起坐，直脊，開尻，翕州，抑下之，曰治氣。飲食，垂尻，直脊，翕州，通氣

焉，曰致沫。先戲兩樂，交欲為之，曰知時。為而耎脊，翕州，抑下之，曰蓄氣。為而勿亟、勿數，出入和治，曰和沫。出臥，令人起之，怒釋之，曰積氣。幾已，內脊，毋動，翕氣，抑下之，靜身須之，曰待盈。已而灑之，怒而捨之，曰定傾。此謂八益。

七損：為之而疾痛，曰內閉。為之出汗，曰外泄。為之不已，曰竭。臻欲之，而不能，曰勿。為之喘息中亂，曰煩。弗欲，強之，曰絕。為之盡疾，曰費。此謂七損。故善用人益，去七損，耳目聰明，身體輕利，陰氣益強，延年益壽，居處樂長。

人生而所不學者二：一曰，息。二曰，食。非此二者，無非學與服。故貳生者食也，損生者色也，是以聖人合男女必有則也。

八益就是什麼？治氣、致沫、知時、畜氣、和沫、積氣、待盈、定傾，那底下七損就是那個閉、泄、竭、勿、煩、絕、費，大約就是說呀：你平常早上起來就要把背打直，坐著大腿打開來（以現代人來講就是坐著的時候不要蹺腳），然後吸氣、納氣丹田……這樣調氣，要先練好內功才能進入房事的狀態；平常要把姿勢調成「垂尻」，也就是不要翹屁股，把屁股調成一個剛好的狀態；每天過日子的時候背脊要打直，太極拳有說什麼「含胸拔背」，不要翹屁股，要在某一個角度，氣才能通，尾閭才能夠通督脈，這樣子你到時候才會有足夠的津液哦。發生關係的時候，一定要很多的接吻。然後呢，「先戲兩樂，交欲為之，曰知時」，這在房中術裡面非常重要，

傳統房中術非常非常不贊成男人想做就進入，它說你一定要有足夠的兩個人玩在一起的時間，要兩個人都覺得「感覺都對了」才可以做。總而言之就是一定要做得非常調和。

然後做了之後呢，「出入和治，曰和沫。出臥，令人起之，怒釋之，曰積氣」，就是說你一定要很快樂，才能有洩精的行為哦，太早洩不行。洩精之前，要先讓自己身心的氣都平和，洩精才不會傷身，然後洩精之後要「怒而捨之」，不要等男性的性器官在裡面完全軟掉才出來，要趁它還有一定的硬度的時候就離開，然後繼續把後續的玩樂做完，這樣會比較調和。

古時候八益是這樣，身體就會越做越好，決不是說性愛就是傷身。如果是「治八益」的話，你的性愛會讓身心都更調和。

那至於說「七損」，有：「為之而疾痛，曰內閉」太用力把人弄痛。對方不想你還硬要，這樣能量不會通，叫「絕」。還有像：早洩啦，陽痿不舉啦，做太多啦，做到出大汗，做到喘啦……然後還有「貪快」，一下子就做完了，根本都沒有補到，「貪快」是七損最後的「費」，「為之盡疾，曰費」，盡疾就是拼命快跑，它說你怎麼作愛的時候跟拼命快跑一樣呢？一下就做完了，這是浪費，生命力都耗在沒有用的地方。一定要有很足夠的時間，讓能量能夠調和，才能兩方都得到好處，延年益壽。決不是不要作愛，而是作愛的時候，要讓雙方都滿意度夠。

七損八益它到最後講得很好玩，它說：人哪，只有呼吸跟吃飯是不要學的，「食色性也」還是太高估人類了，這兩樣之外「無非學與服」，服就是「習」，就是要靠實踐來練成的。所以「貳

生者食也，損生者色也」，那個「貳」唸「益」哦，讓你生命有所「增益」的是吃東西，而中國人認爲性教育是要後天學習的，不是憑本能亂搞就可以練成的。

最低限度的房中術：請讓女性同胞擁有足夠的性高潮

其實哦，如果我們只想要知道「在最低級的層次」的房中術總綱，把歷代中國房中術的各種說法都看一遍，求取「**最大公約數的正確**」的話，我們會發現，房中術的總訣竅，其實很簡單，就是「**拖**」：「**男人到高潮之前，至少讓女方能得到一次以上的性高潮，愈多次愈好。**」

如果一個男生能讓女生有過很多次的性高潮**之後**，才射精結束的話，不但男生不會受損，反而兩邊都會得到補益。

比較高層次的房中之術，那有點像是搞「修道」了，我們一般老百姓姑且不必學會，但能夠做到這個**最低限度的要求**的話，至少，就可以讓性不變成一件傷身的事。

這件事，我也叫我的助教去做人體實驗喔。一般男生在沒學過這些東西以前，好像都比較顧自己的快樂，很快就出來了。我就問我的助教要不要去試試看，因爲我的某位助教，他從前是身體很不好的人，跟他前任女朋友作愛以後，他會發氣喘的，所以這位助教從前等於驗證了「色欲傷身」這樣的一個邏輯。

但是當我幾年前讀到「房中術認爲，男生如果讓女生得到比自己更多次的性高潮才射精的

> 但是當我幾年前讀到「房中術認爲，男生如果讓女生得到比自己更多次的性高潮才射精的話，就不會傷身」，我就跟他說了，看他要不要試試看。結果，他跟他下一個女朋友，就讓女生有了一兩次甚至更多次性高潮之後他才射精。這麼做了之後，他就發現：從前作一次愛之後，就累得半死；現在作完愛之後都不會累了，精神還很好，可以繼續出去逛動物園、百貨公司什麼的。

彷彿是女方在性高潮的時候，會放出某種訊息，而讓男方的副交感神經得到提振？

也就是，房中的最低要求，就是「女生的高潮次數要比男生多」，如果是這樣，女生會不會受損呢？不會，女生高潮的泌液，成分、來路都和男生的不同。女生的高潮次數愈多是愈健康的狀態。女性有那麼多次的性高潮，她體內津液和能量就會流通，流通的話身體就會比較好，因爲女人怕「鬱」，通爲陽，閉爲陰。所以這樣子的話身心都會健康非常多，陽氣就會旺起來。

相反的，女人性生活不美滿，造成身心的疾病，我們開的中藥方大抵都走這兩路：一是「加味姑嫂丸」這種「舒肝解鬱」的藥；另一路是「甘麥大棗湯」，用很甜很甜的藥來刺激腦內嗎啡分泌，這，等同是今天常聽到的「我家老公不中用，只好出來吃蛋糕吃到飽了！」。

基礎的房中之術，都在教男人要在性活動之中學會**儘量停留久一點**，過程拖得是愈慢愈好。

如果我們用現在科技一點的說法，那就是「**性的過程**」，才對於長養人的陽氣有幫助，才是提振副交感神經所需要的。男人如果一下子就衝到射精這個結果，那就什麼都完了。

三至・五至

另外，古時候有教男生如何確認這件事，比如說，要觀察男人和女人所謂的三至、五至，不可以急著要進入對方的身體。

明・萬全《廣嗣紀要・協期篇》：

男有三至者，謂陽道奮昂而振者，肝氣至也；壯大而熱者，心氣至也；堅勁而久者，腎氣至也。三至俱足，女心之所悅也。若痿而不舉者，肝氣未至也，肝氣未至而強合，則傷其筋，其精流滴而不射矣。壯而不熱者，心氣未至也，心氣未至而強合，則傷其血，其精清冷而不暖也。堅而不久者，腎氣未至也。腎氣未至而強合，則傷其骨，其精不出，雖出亦少矣。此男子之所以求子者，貴清心寡欲，以養其肝心腎之氣也。

女有五至者：面上赤起，媚靨乍生，心氣至也；眼光涎瀝，斜睨送情，肝氣至也；低頭不語，鼻中涕出，肺氣至也；交頸相偎，其身自動，脾氣至也；玉戶開張，瓊液浸潤，腎氣至也。五氣俱至，男子方與之合，而行九一之法，則情洽意美。其候亦有五也。嬌吟低語，心也；合目不開，

肝也；咽乾氣喘，肺也；兩足或曲或伸，仰臥如屍，脾也；口鼻氣冷，陰戶瀝出沾滯，腎也。有此五候，美快之極。男子識其情而采之，不惟有子，且有補益之助。

中醫說肝心脾肺腎五臟對不對？它就說，女性在玩樂的過程，看到她臉泛紅，看起來嬌豔得不得了，代表心氣已經到位了；肝通到眼睛嘛，所以你要看這個眼神有沒有溫潤溫潤的，從前我看過一個香港漫畫，它畫那個女生在勾引男生的那種眼神，眼睛看起來有一種反光的感覺，然後我有一個朋友來我家，翻到那個漫畫，那時候我還很小，那個人已經有女朋友準備要結婚了，他說：「真的真的，女生在很有感覺的時候，會有那種眼神出現！」所以要等那個眼光看起來非常溫潤的時候，才是肝有到位；然後呢，鼻子裡面呢，會有一點微微像是要流鼻涕、鼻子過敏的感覺，呼吸會有一種聲音，那才是肺有到位；然後呢，脾主肌肉對不對？當脾胃到位的時候，女生的身體就會自動變得和你很密貼，她會抱你抱得非常非常緊，好像八爪魚的狀態；還有就是那個性器官的部位，會微微的有一點張開，有濕潤，那才是腎有到位……這些條件都到齊了，女伴的五臟都調和了，處在一個邀請你進入她的狀態，才可以進入女性的身體，不然就不可以哦。

它也說了男生的狀態要怎樣，比如說男生的勃起，硬度夠了是肝氣到了、熱度夠了是心氣到了……之類的一些說法。

但是這些說法，我都覺得是很勉強、蠻無可奈何的一種陳述，怎麼說呢？

這種種說法，我認爲，那其實是**硬著要把人的性反應，轉碼、改寫成「視覺、聽覺」可以讀取到的訊息**。

交感神經的假勃起並不是真正的勃起

現在的男性最麻煩的就是，大家一**般以為的**男性的勃起，就是看色情書刊時的那種勃起。但其實那是假的，那是交感神經系統的勃起。真正在房中術裡面有用的勃起，來得是很慢的，是「副交感神經」的勃起。我們現在一般人，對於兩性關係，會覺得男生是屬於「很快就能夠熱起來、又很快結束」，只是局部反應的一種生物，而女生的話就要比較慢，是不是？

但實際上，活在嗅覺世界的人，看到的根本不是這樣。

怎麼說呢？我覺得，屬於副交感神經那邊、對於人體有用的勃起，它根本要等到女生那一方感覺到很放鬆、很信賴你了，這時候女生的**身體會釋放出某種氣味**，男生的身體要得到這種氣味的邀請，才會產生真正的勃起，這種勃起是**沒有意念上的色情參雜其間**的，**就像早晨睡醒時的那一種**。這是我個人能感知到的事實。

因爲我從小是那種鼻子很可怕的人，我可以進到某間辦公室，然後站在門口說：「這家的老闆跟他的秘書剛發生過姦情。」這是聞得出來的，因爲人在發生這件事情的過程中，每個步驟

闆跟他的秘書剛發生過姦情。」這是聞得出來的，因為人在發生

是有每個步驟的味道的。

也就是說，我們不要以爲男生看起來好像很粗暴、主動、好像要怎麼樣都可以，其實不是的。真正在房中的世界，必須要女生提出誠心誠意的邀請，才能夠挑動男生的這個系統，如果女生不是那麼喜歡他的話，男生就沒有辦法產生真正的勃起，當然也就沒有辦法到達視覺所描述的三至、五至的狀態，這是要經過互動的過程，雙方彼此影響而發生的。

當然這個東西不見得絕對關係到快慢，有些人，他狀況對了，很快就可以達到這個三至五至的狀態，可能他二十分鐘就結束了，也非常有補益。可是對於我們這些沒什麼慧根的人來講，要到達副交感神經被挑起的狀態，一般的男性，大概沒有可能在開始的三十分鐘之內發生，**通常是在一個半小時到兩個小時左右的時候才會發生**。

——各位聽了以後，會不會有人捫心自問：「好像……我有生之年中的那件事，都在二十分鐘以內就結束了耶？」這樣，就不知道如何用這個來養生了。

一般我們都說「女生比較慢熱」對不對？其實是，要女生先到達那個狀況，然後再讓男生也到達那個狀況，這個過程通常要很久的。所以，要練，就最好是排一個假日，一待就在家裡待一整天，不然平常晚上十一、二點才開始，時間拖這麼長，第二天要上班，這樣根本睡不飽！

（吔？坐後面的我姪女和丁助教猛點頭？）

人類實在是太過視覺化的動物了，所以這件事情，在人類身上變得很不自覺、很無意識。可是如果有養過貓的人就知道，貓的性生活，是母貓主導一切的，母貓準備好了、牠想要了，牠就會對公貓釋放一種氣味，公貓再懶再不想要，也得乖乖照著做，是完全被母貓支配的。那個生理結構是真實存在的，在人類身上也是有的。人類的氣味的確是可以對另一半做到「號令天下，莫敢不從」的。

可是，因爲我們現代的人類，太習慣交感神經的世界，已經不習慣副交感神經的世界了，所以在進入這個「陽」的世界的時候，可以說我們人類的男女，對於這個狀況，是有意無意地在排斥的。

我們甚至可以這樣講：一個活在交感神經的世界的人，其實是一個很憂鬱的，煩惱壓力很多，但是看起來比較「酷」的一個人；也就是說，活在這個「陰」的世界的人，是非常「**有自我**」的人。可是當神經系統要切換到副交感神經這邊的時候，人類會經驗到一件事情：就是「之前的『我』好像溶解掉了」，那是一個很可怕的感覺，日本的色情片稱這個爲「失神」，一種不再能夠掌控自己的狀態。

當然這種感覺本身並不是真的會嚇到人的，只是因爲大家不習慣這件事，很多人已經習慣就是要壓抑、緊張、煩惱、害怕，當系統要切換到副交感這一邊的時候，整個運作的模式是我

們所不習慣的。當我們不習慣這個模式的時候，會覺得自己原來的頭腦、自我整個「散架」、「失控」了。於是很多人就會有意無意退縮回交感神經這一邊。有人形容這種神經切換的感覺，「像是一種『死亡』」，這樣講也對哦；練成房中術之後，人類就會變得「不怕死」很多了。

要跨越交感神經跟副交感神經的這個界線，其實我覺得，也需要一個人有更多的「勇氣」，一般人不太喜歡把自己的精神或是思維狀態放到副交感這一邊來，這是因爲「不放心」，大部分的人類，只有養成執著、擔心的習慣，對放鬆、放心的感覺很不熟練。

人類性活動之中的很多自然的表現，其實都是**笨笨的，很耍寶的**。性這件事情，在做的時候，很不適合「矜持」。矜持，表示我們還是想要表現得高高在上，還是想掌控主導權，所以等著看對方失態，自己冷冷在那觀望。有些人在床上，看對方這麼迷戀自己，就一副勝利者自我陶醉的微笑表情，這，真是教人齒冷啊。房中之事，不可以耍酷、不可以端架子的啦！

對了，外面奧修那一派，有一個字用得好！「投降（surrender）」！就是要**搶先全面認輸**：「你不想丟臉沒關係，我先丟爲敬！」不要在性行爲之中，還搞權力鬥爭的對抗嘛。

可是，人的「自我」是很要顧面子的，會怕：叫出聲音很沒形象、表現得很飢渴會被看不起、大笑很白痴不夠酷、硬不起來很丟臉……

所以就一而再、再而三地退回交感神經這邊來。可是，退回這邊會發生什麼問題？

交感神經的「假」勃起，是視覺或性幻想挑起的色欲、射精衝動，當男人開始進入性活動，而有能量交流的時候，**交感神經造成的假勃起是會掉下去的**，然後要等半個小時到一個小時之後，當對方感覺也對了，**副交感神經啓動的時候**，才會有**真正的勃起**。

可是，這個掉下去到再起來之間的一個小時，一般男人的面子，撐不住啊！所以他就很努力地要在他還能夠硬的時候把它趕快做完。**這是很可憐的一件事！**因爲這東西沒人教，一般普徧知識不足，明明一開始的假勃起掉下去是好事，可是現代的男人，就以爲「我陽痿了！我陽痿了！」而緊張兮兮。

馬王堆的《天下至道談》不就說「性這個東西是要學習的，人類出生之後只有吃飯跟呼吸不需要學，其他都是要學習的……」嗎？我現在愈來愈同意它這說法，因爲這個東西，如果沒有人教的話，我們現代人好像就只能一直卡在最前面那個最糟的地方，然後就再也跨不過去了。

當兩個人慢慢在床上相處，真的挑起這個能量的時候，就我的感知而言，後面的部分就是由「氣味的交流」接管了，人的身體啓動到什麼地步，會有不同的氣味釋放出來，告訴對方「我現在可以怎麼樣了」，那個交流已經非常不是視覺而是嗅覺的了。

那麼，現在的男生，當他只曉得停留在交感神經的世界作愛的時候，我就不得不說：真是醜態百出啊！因爲一旦觸及到好的、真正的性愛的時候，假的勃起會掉下去。所以現在很多男

生在為了陽痿的問題困擾。陽痿這個問題，在臨床上看，大部分都是身體沒有問題的。

因為從假的性進入真的性，它本來就是會撐不住的，要等下一個系統啓動才行。根本等不到下一個系統啓動，就在問「我為什麼軟掉？為什麼不行了？」，很多男生為了不讓自己軟掉，就跑去吃威而鋼或是趕快做完；或是為了讓那個部位硬一點，以一般我們說「忍大便」的動作來撐硬它，但那個動作又是**非常動用交感神經**的。

以動物而言，排泄、勃起是副交感神經，射精是交感神經，又如同野生動物頻道的畫面：羚羊撒尿到一半，獅子來了，趕快尿一憋逃命去也。用忍尿的用力方式，只能撐住假勃起，對房中之術的幫助是負面的。

也就是說，拼命地用交感神經撐住屬於交感神經的假勃起，好像深怕「最後一塊浮木也漂走了，自己就完蛋了」一樣，真是好可憐好可憐的性活動。

活在交感神經世界裡的人，偏偏又很急切地要證明自己是「行的」，所以就拼命想自己是不是應該要摸對方哪裡、哪裡是對方的性感帶……花招很多，但其實很可憐。因為要花招、動腦筋：「我該怎麼做才對？我表現得好不好？」……這一連串作為，都是交感神經這一邊的，都不是真正的性愛。一直擔心對方「舒不舒服？有沒有爽？」，真的是，好難看好可憐啊。刺激這個點那個點、摸這裡那裡會比較有感覺……這哪還叫「作愛」？這不是該叫作「北斗神拳」了嗎？

現在的男生爲了保住一塊錯誤的東西，已經費盡心機了，但是到頭來，我覺得還是很枉然，是一場空。

如果要我說現階段的結論，那就是：

各位男性同胞！如果你真的想要你的另一半有好日子過，請先學會放鬆、用副交感神經作愛，這樣我們的另一半才容易得到高潮。你愈刻意要怎樣，反而會把什麼都卡死！如果你真的無論怎樣都不曉得如何放鬆的話，那就麻煩你面朝上躺好，讓你的另一半坐上來幹你，就好好地「投降」吧，換對方來主導試試。這樣反而還有一線機會。不會就不會，不要裝會，不會修水管的老公，逞強硬修，弄得廚房變噴水池，最後還不是要打電話叫水電工來解決！

以這一點而言，我光說男人，好像也不公平哩？「矜持」這毛病，往往是女人比男人更嚴重的。而搞到後來，有時就會連帶到所謂「性冷感」的問題。真正屬於疾病範疇的冷感，今天姑且不論。但是，我們的身體，如果有什麼地方是被摸了會不舒服的、或是怕癢得不得了的，往往那裡就是有舊的情緒創傷堆積。如果在作愛的過程，我們就不要阻止對方的觸碰，而把那種很不好忍受的感覺大聲慘叫出來（俗稱『叫床』），甚至哭出來，這其實是一種清洗。一方面對心理健康好，另一方面，我們的身體會愈來愈活化，變得更容易得到快感。這種「療癒」、不要錢的心理成長工作坊，這麼划得來，爲什麼不要？可是，的確有人就是不喜歡自己如此失態的，但你要滅絕「失態」，就只好一世人都當個「滅絕師太」啦。

放下射精衝動

我講到這兒，是講到最低階的性活動。

如果我們能認識到性是有這樣的過程的，而且認識到「**女人慢熱、男人比女人更慢熱**」這件事，知道性到了某個階段其實都是女性在主導這一切，而男人願意放鬆讓女人主導這一切的時候，這個性才會開始進入一種……可以說好像在「玩」的感覺。

真正開始進入房中術的男生都會覺得：本來會想要發生性關係，是因爲有性的欲望、有射精的衝動，可是在這樣一種副交感神經的性愛之中，男生會體驗到：**射精的衝動愈來愈稀薄化**——玩得很開心，射精衝動倒是愈來愈稀薄——到最後，女生得到很多次性高潮，男生也覺得身心舒暢，但是他會發現：自己已經不想射精了。因爲他的神經、內分泌系統，已經轉化到另一個系統了。

所以，我們要再曉得第二件事：房中之術，是主張**男人作愛時「不必以射精來結束」**的。中階的房中之術，也可以說，就是要男人習慣於「不射精」這個觀念。

現代的很多男人，誤以爲「射精」就是性的最主要的快感來源，那是完全搞錯了。當今日的男人說：「作愛就是要有爽到！」他說的「爽」字的意思，多半只是指「射精」這一件事的幾

秒鐘，其他的快樂，現代的很多男人是根本不曉得的。

還有些性生活品質本來就還不錯的男人，明曉得自己變得不愛射精了，可是因爲缺乏這方面的知識，以爲「要射出來才對」，而強迫自己射精，這樣也很可惜。

可是，就是要不射精，全身的快感才會愈來愈大，**大到比射精的快感大很多**。現代人把男人的射精誤當作快感的頂點，反而讓人錯失了真正的快感。大約做幾次之中，偶而射精一次就可以了，並不需要次次都射精的。

但是請各位不要誤會一件事！我並不是說男人要「忍精」，用個什麼方法憋住不射！這個「不再想要射精」的狀態，必須是透過前面說的過程，自然而然達到的，才是這個學門的真傳。

那麼，藉著這樣完整的性愛，**讓男生不再有射精衝動**這件事，就是中國人認爲男人補益自己的一個方法，讓這個系統來**長養自己**。所以，從這個角度來看，大家有沒有發現，「調陰陽」這件事情，根本就不包含所謂「採陰補陽」這種內容？它只是兩個人彼此合作，讓彼此更健康的活動而已，根本無所謂「被採」或「被補」的受害者與加害者的關係，這是「雙贏」的關係，很正派的。

等到這個東西形成我們的一種新的習慣了，我們就會慢慢了解到，在日常生活之中，光是

散步、呼吸，也可以用同樣的要領，去把副交感神經這一邊啓動，不一定要藉由伴侶的幫忙。
於是，日子愈過愈能放鬆，心情愈來愈好；而性欲，自然也就漸漸功成身退了。

我是覺得，如果一個人要打坐練氣什麼的，最好等到走到這一步了再練，這樣效率才高。不然你苦練幾個月累積的「功力」，發一頓脾氣、家人出個車禍，心一亂，就全滅了。

而熟悉房中術的人，就會發現自己在日常生活之中，幾乎是不會有「性幻想」的。原來科學家調查的「男人每多少秒就動一次淫念」這件事情，只發生在不會房中之術的可憐普羅大眾身上。

而，射精衝動沒有了，男人漸漸會變成一兩個月或更久才射精一次的生物，而這樣就身體而言，是很有補益的。道家所謂的「還精補腦」，讓身上的陽氣能發揮最好的功用、長養它自己，其實是人類本來就具有的很健康的生理機能。

房中術再走高一點，就變成內功、變成修道了。這些東西到底是不是人類所需要的？當然是人類所需要的！中國道家標準的人類叫作什麼？叫作「真」人。也就是說，中國道家認爲，一個人類，本來能發揮的力道應該不止這樣，這幾千年，人是因爲墮落了，所以很多能力都發揮不出來了，不然的話，「**真正的人類**」，照理說是沒有我執的，沒有我執的話，你的靈魂就可以隨時離體而出，或者是你可以看到人家內臟有什麼東西……所有的這些能力，人類本來是一開始就有的，練到「真人」境界，人才能彰顯出人類真正的能力、真正的存在價值。

所以道家對人的要求標準很高啦，要我們透過肉身的實踐來彰顯這些東西，認爲那個境界的人類，才是「夠格」的人類，我們現在都是假人，是受過污染、墮落的人類。

我們中國古時候會那麼重視七損八益的「調陰陽」，我想是因爲我們人類既然生到這個物質的世界了，那總是會有物質世界的煩惱：擔心沒錢、擔心家人生病……有很多事讓人憂愁的。當人有煩惱的時候，就一定會動用到交感神經，動用到交感神經以後，整個身體的功能就低落了、心理上的開心、幸福感也沒有了。於是，這個時候，就會需要一種方法，來幫我們的身心回復平衡。以人類先天來講，最容易完成這個平衡的就是「房中」。

因此中國人會講「床頭吵架、床尾和」，當房中處理得還不錯的時候，白天可能兩個人有摩擦，但愈摩擦就愈刺激交感神經，彼此之間的欲望就變得愈大，上床這件事也就更激情、更有感覺，而透過房中之事，讓兩個人交感神經的興奮平息下來，於是就變舒服了、變開心了、變健康了，而開始感激起對方的存在，一整天累積的怨氣也就消散了。

所以，這可能是處理所謂「家中人際關係」可以用的方式。其實很多事明明在床上可以簡單解決的，如果把這一塊跳過了，繞彎路來走的話，可能反而更辛苦。

性感與可愛

我們不夠可愛，到不了房中術的彼岸

不過，從我剛剛講的內容裡，各位有沒有聽出一個「陷阱」？

——如果你發生關係的對象，你對他沒有那麼夠愛的時候，心情上到底撐不撐得住長達三小時到六小時的這個過程？

我現在對於人類，有時候會有這樣一種懷疑：會不會其實人與人之間彼此是不夠相愛的，所以才不想跟對方在床上耗三個小時？有沒有這樣的事情？

我覺得可能會有喔。

當我們彼此**並不覺得對方有這麼可愛**的時候，這件事就會傾向草草結束吧？

無論是男女，草草結束，都只是在交感神經的世界裡把興奮的體力損耗掉，實際上完全沒有平衡回來。草草結束的人，男方敗腎，女方鬱悶，交感神經的壓力不能夠得到紓解，反而還一直堆積，那，這個人會變成什麼樣的狀態？

交感神經的陰一直堆積，我們說「交感神經陰實」的人，是怎麼樣的人啊？

交感神經陰實的人，典型來講，大色魔是一種，好色得不得了；抵抗力很爛是一種；憂鬱

症也是交感神經陰實。其實還有很多人，要說是沮喪，他又不是憂鬱症的那種沮喪，可是他的人生好像只是一場空，該上班他也上班，沒有特別認真也沒有特別不認真，下了班回家就遙控器一按，坐在電視前面看到睡覺時間。這個人，說他沒有憂鬱症，我覺得他很憂鬱啊，人生已經到達「空」的境界，什麼都沒有了，活力、熱情都沒了。這樣的人現在蠻多的喔。

我們中國人的學問，如果不是回溯到那麼古老的房中術思考的話，現在的中國人就只是覺得「這個是色情啊、傷身啊、敗腎啊」。的確，目前很多人的性生活，就是活在傷身、敗腎之中，這沒有話講。當一個男人在一個性的過程裡的的確確感受到自己「變虛了、身體變爛了」，他要如何能夠去感謝他的另一半？他大概只會覺得他的另一半活在這個地球上，好像只是來剝削自己的榨汁女！如果我們能把這件事情好好地做完，我們大概會覺得另一半是自己的天使、女神吧？因爲得到不同的結果了，所以心情上完全不一樣了嘛！如果今天得到的結果是傷身敗腎，當然會覺得對方很討厭，但如果得到的結果是變得更健康、更開心、更有力量，爲什麼不感謝對方？

陽密乃固

最近這幾年，我倒是常有機會聽到有人說他在「**被性慾欺負**」：明明有正事要做，人生有重要的目標要實現，可是一直被淫念所打擾，一直要抽時間去找人上床、或者看色情片自慰……

要的目標要實現，可是一直被淫念所打擾，一直要抽時間去找人上床、或者看色情片自慰……生活被性這個東西佔用掉太多了。

這種事情，如果代換回中醫的語言，會是這樣子講：

中醫認爲呢，「**陽密乃固**」，人的陽氣、生命力如果越充實、密集的話，會越安穩，越凝聚，如果一個人的陽氣越虛，就越容易外浮、飄散，中醫的經典裡會說，「陽不密」的人會「**陽強**」，這個「強」字可不是什麼好的狀態，那是**虛性的亢奮**，就像氣虛的人，心跳會偏快、血壓會偏高，那都是代償反應。

以體質而言，陽虛的人反而容易上火、陽氣虛的人就很容易好色。

如果是每天要打很多次手槍或者天天都要打手槍的那種人，一旦他的陽氣多一些些，變成能夠凝聚的時候，他會發現他的性欲全部沒有了。

這種理論，我從前沒覺得很重要，可是後來我認識的朋友、助教裡面，就有每天都要找人打炮的人，他們就抱怨說：「我每天都要花時間跟人上床，都不能做正事了。」那我就說：「不然你灸關元和絕骨。吃吃腎氣丸、四逆湯、真武湯（當年我還不會用『破交感神經陰實』的柴胡龍牡湯，只會用補陽藥。現在會了，就醫得更快了）。」他們灸了、吃了以後，就說：「原來我之前的性欲都是假的，越補越沒有！」那種性欲是陽氣要散掉時發生的現象。

陽氣如果很凝聚的話，中國人不是叫它「鉛」就是叫它「汞」，凡是凝聚的陽氣都是很重、很沉

穩的。像小孩子，陽氣密，氣往下沉，腳腿的能量多，走路都用跑的；等到人老了，陽虛了，就血壓高、頭發重，氣反而都浮上來了。

所以一個男人得糖尿病以前，陽氣要散之前，常會包二奶，之後才產生一連串的病變。如果你現在是那種每天很多很多性欲的人，那只是因爲你太虛了。而女人得糖尿病之前，常常是活在「只爲他人付出」之中，好像有**愛心過多症**，沒有辦法沉穩下來關心自己，那也是陽氣虛了，要散了。

如果一個男人的性欲變得很想射精、很容易射精，那是人虛了才會這樣；如果是一個女人作愛時很難有高潮，做完不覺得滿足，那也是人虛了。

在處理一個人的虛勞狀態的時候，比如說糖尿病、憂鬱症、焦慮、失眠……我也會建議這個人「不要常常洩精」，但是基本上是要用補陽藥、灸法來讓他「不要起性欲」比較要緊；要讓這個人先能夠意識到「驅策著他做這種事的性欲」的的確確在減低，才能夠請他節欲。我並不喜歡讓一個人虛著，而只叫他壓抑、節欲保命。因爲，一個很虛的人，只是壓抑的話，往往那個交感神經陰實會繼續堆積。於是，愈忍，反而更虛。如果是學中醫的，破陰實的用藥手法、補陽虛的用藥手法，都要會，才能處理得比較妥善。

像我這樣教了那些朋友、助教，我也會怕他變成「過得像是槁木死灰般的人生」，於是問他：「這樣子沒性欲，會不會感覺不好？」他們說：「不會不會！我現在過得很快樂，因爲我現在終於有時間做我該做的事了！」原來他們之前的性的感覺，好像是被逼成不得不做，打擾著他的生活、拖垮他

做我該做的事了！」原來他們之前的性的感覺，好像是被逼成不得不做，打擾著他的生活、拖垮他的人生規劃，已經被他的性欲驅策得很無奈了，所以能夠了脫這件事，反而是舒服。

各位也可以自己考慮一下，到底怎樣比較好？「被性慾欺負」，也可以是感覺很糟的事情，並不是真正的「活力」。在這種狀況之下，我們人類錯過了許多更重要的事情。

我們中醫的同業者，大多數都看得到「色欲傷身」的這一面，所以叫人要節欲，叫人不可「敗德傷命」；也有的人會說，性的損耗多了，人會變得「失志」，變成退縮型人格，窩在家裡當宅男腐女……這一類的說法，我不認爲那全是錯的；但我覺得要從兩個面來看：因爲我也常會看到，一個人是先失志、退縮了，變成阿宅族了，**然後**，才性欲大得不可收拾的。如果整個人格模式的問題沒有改變，光是壓抑性欲，就沒什麼用。

叫人禁欲養生的論點，也可以說是很不負責任的**謊言**，是一種實質上**很缺德**的作法。因爲，有的人，有宗教的信仰，對性有一種「潔癖」的態度，或者過著修行的生活，或者出家，這些人都是**主動堅決**不沾色情的人。照「禁欲養生」的理論，這些人就會是人類之中最健康的一群了吧？結果，恰恰相反！絕大多數都是身體**爛到爆**！

當此事實，還要叫人禁欲，就不知道這些人是什麼居心了？

素食者的房中問題

哦，對了，還有一件事，吃素的人，房中之術，一般而言，會變得比較難練。

本來我們說房中之術是要「拖得愈久愈好」，不吃肉的人，膽固醇不夠，的確在床上，很容易會就一直「溫溫的燃燒不起來」，也可以說是很能「拖」啦。但是，這種的「拖」，因爲是陽虛體質，到最後的最後，陽氣的原料不足，副交感神經還是沒有力道上來，變成以正面來說是並不黃色，以負面而言是悶悶地沒什麼快感，覺得這件事「蠻無聊的」；要我說的話，就是「太空虛了」的一種感覺。這樣的人，當然他本人也會覺得自己沒什麼性欲、很冷靜，但那往往並不是一種「超越」，而只是人虛，所以「沒力、無感」罷了。

如果你無論如何都一定要吃素的話，那至少要多吃堅果類、燒菜用椰子油、橄欖油，補充到一點膽固醇，那樣會好一點。不要太迷信豆類食品的營養價值，比較虛的人，你自己去照鏡子就知道：一喝豆漿，往往舌苔就變厚。以中醫來講是「積濕」，也可以說是「難消化、傷脾胃」。

整個消化功能（陽）都受損的時候，營養成分（陰）再好也沒有用啦。素食者，以補充蛋白質而言，反而是山藥、芡實之類的藥味做的「四神湯」，效果好，常常比豆漿好。豆漿是要在你確定「能夠好好消化它」的前提下，才對身體有好處的。

性能量發展的兩種可能

如果各位是有伴侶的人，我會覺得「房中」是一個相當需要完成的東西。

……我剛剛也講啊，完成這個東西的過程裡，需要一個條件，就是這兩個人必須喜歡彼

如果各位是有伴侶的人，我會覺得「房中」是一個相當需要完成的東西。

但是，我剛剛也講啊，完成這個東西的過程裡，需要一個條件，就是這兩個人必須喜歡彼此喜歡得夠，這樣才能共處三個小時**以上**。

如果做不到，其中的問題，簡單來講，就是：我們現代人，大多是**「可愛度」不夠**的人。

什麼叫可愛度？比方說平常在家裡，喜歡狗的人摸摸狗、喜歡貓的人抱抱貓，在玩狗或玩貓的時候，在家逗著逗著、玩著玩著，如果沒什麼其他特別的事情必須做的話，一玩下去兩個小時就過去了對不對？我就覺得，現代人逗貓、逗狗，玩兩個小時沒問題，要跟另一半玩兩個小時就不行了……這很奇怪啊，人跟貓或狗比，到底輸在哪裡？

就輸在不夠可愛**嘛**。

你知道人類是多麼地「不可愛」嗎？在你跟他纏綿的兩個鐘頭裡面，你會覺得：「這個人越看越不可愛，就是不夠可愛，人類真的不夠可愛！」你跟他閒聊兩句，會發現：「人生觀理念不合！」等等等等的問題會發生。

當我們跟某個人熟到一個程度之後，往往還真的沒有辦法像抱一隻貓咪一樣，兩三個鐘頭還覺得對方可愛。這樣子，我們還能夠愈做愈覺得對方好可愛、越看越可愛，看到你全身都燃燒起來，跟對方能量相通，有一種很大的感動和感激，變成一種非常健康的性嗎？

我們能嗎？你覺得我們能嗎？真正的健康的性，要找到契合的人非常地不容易，那不是什麼約人打炮可以很容易遇到的事情。

我其實贊成一種做法：兩個人認識，彼此也有好感了，性關係發生就發生了，其間謹守這三至五至的原則，如果發現上了床之後拖了兩個鐘頭，居然……兩個人到最後都沒感覺！那就彼此說「對不起，搞錯了」，交換「好人卡」，做普通朋友就好了。可是一般走到那一步的時候，都已經退不開了，因爲我們是右派社會，到那地步你就會覺得說「我應該負責任」了。但是「說對不起、交換好人卡」，或許才是傷害最小的方法。

那如果兩個小時之後還有感覺的話呢？那就繼續進入真正的性，練到在一起就覺得全身細胞都在燃燒、覺得萬分幸福的時候，那樣子大概可以做到六個小時吧？做到那個地步的話，你就會發現，大概連續四個月到八個月之間你都不會再想到性。你的能量已經轉到別的地方去了，已經進入其他的境界了。

在床上要練成以上這些，人類必須先具備「可愛」的特質。

講更白一點，就是「**在這個人身邊不會有壓力**」的特質。

可是這年頭啊，「可愛」的人愈來愈不好找了，相反地，修成「性感」的人倒是愈來愈多了。性感跟可愛這兩個議題，其實有點好笑：我們現在一般都覺得「性感的人是贏家」對不對？

所以大家要去健身房，努力鍛鍊身材，讓自己變苗條……可是**在房中術的世界裡，性感的人是大輸家**。爲什麼？因爲性感這個東西，是會刺激對方**趕快把它結束**的。

也就是性感會刺激對方的射精衝動，而射精衝動會導引到「性愛變短」的這個結果上的。可是，爲什麼明明性感的人是大輸家，我們現在的人都喜歡追求性感？

而在床上，如果要當一個大贏家的話，我們就必須至少要有家裡的小貓、小狗的可愛度才行。那麼，請問各位啊，你們有自信做得到嗎？

「性感」與「可愛」這件事情，關係到人類生命能量在發展方式上的「選擇」。

如果我們說人來到這個地球上，是帶著一種生命能等待我們去把它發展出來的：這個很基本的生命能裡面有一部分，我們姑且稱它爲「性能量」好了，古代的醫家、道家來看的話，都會覺得性能量，是人類用來得到健康的一個東西；甚至是人類用來得到「修道的資格」的一個東西，因爲我們必須要藉著這個東西讓自己踏入副交感神經的世界，然後我們才能熟悉怎樣放鬆、怎樣不煩惱，以**積蓄陽氣**……所有修道最基礎的條件都是在這裡完成的。

性，在太古時代的經典裡，是那麼好的一個東西，是一個上天給我們的，功能這麼好的結構，可是我們現代人把它搞壞了。

中國人修道的世界，其實就是**陰跟陽的大戰爭**，我們會希望：陽的世界，可以打敗陰的世

界……但現在的人大概都是陰打敗陽，這是比較可憐的。

當我們的性能量要開發出來的時候，會有兩種發展的可能性：

性能量，往**陰**的方向發展成**性感**的，或是往**陽**的方向發展成**可愛**的。

所以我們人類活在地球上，不要說是房中之事了，一個人的一生，能不能完成靈魂的成長，也關係到「性感」跟「可愛」這兩個東西的選擇。

一個人如果一向都是活在焦慮、緊張、煩惱、被恐懼支配的型態下，他在選擇能量的發展方向時，多半會**選擇有形的東西**，也就是選擇「性感」。

什麼叫「性感」？那並不是一個人的「美醜」。而是，一般人在觀念上，會受到他那個時代的思潮的影響，而有一種「怎樣怎樣的人會比較有吸引力」的觀念。而如果一個人，努力去做到「樣板印象」（stereotype）所給的「範型」，好讓自己的談吐、風度、樣貌身材，都能夠吸引他人，這樣子叫作「性感」的追求。也就是「刻意演出的吸引力」。

因為我們現在都是活在陽虛陰實的世界，所以大家可能都會覺得自己如果是性感的，就能怎麼樣怎麼樣……性感好像是很有價值的，能讓人羨慕。但是如果是「可愛」的話，是不是就會可憐沒人愛？所以，可愛，對今天的人類來講，好像不是非常地有意義。

可是，性感跟可愛的選擇，我舉幾個例子來講：一百年前，有一個英國的作家，勞倫斯（*D.H. Lawrence*），他曾經寫過一篇文章叫作〈Sex Versus Loveliness〉，就是〈性 vs 可愛〉，他很努力地想要碰觸這個議題，以他那個時代來講，他能講到這樣，已經非常不簡單了，因為這個東西非

Lawrence），他曾經寫過一篇文章叫作〈Sex Versus Loveliness〉，就是〈性 vs 可愛〉，他很努力地想要碰觸這個議題，以他那個時代來講，他能講到這樣，已經非常不簡單了，因爲這個東西非常難講，稍微不注意就會講偏掉。他的文章裡的一些例子，我覺得蠻容易親近。

我想，大家心目中都有性感的典型，當這個「範型」出現在我們面前的時候，我們在跟這個人互動的時候，是一種怎麼樣的感覺？

當我們在跟一個性感的人互動的時候，我們的**交感神經**，會被我們覺得性感的那一方所支配，那是一種什麼樣的感覺？性感這個東西，講白了，就是那個人「**能夠讓我們害怕的力量**」。我們遇到一個性感的人，感覺是「我們被迷住了、電到了，然後心中小鹿亂撞」對不對？我們多半用一種比較正面的角度在解釋這些感覺的。可是，當我們看到自己跟這個人的互動，我們卻又會發現：「這個人提出的要求明明不太合理，怎麼我們好像也願意妥協，去接受他的要求？」「他明明沒有對我們做出什麼好的事情，爲什麼我們變得好努力地在獻殷勤？還幫他打電話叫計程車？」

當我們跟一個性感的人相處的時候，會「多出」這些反應。爲什麼我們跟他相處的時候，突然間多出了這些「討好」的動作？其實很簡單，因爲性感這個東西，它**丟給對方的訊息**是什麼呢？是「我比你有吸引力，所以我有權力討厭你、看不起你」。

於是，當一個人受到對方的「性感」的影響的時候，他會做出一連串「怕被對方討厭」的

行爲：所謂「心中小鹿亂撞」也就是「患得患失」，是一種「怕」。

而交感神經的這種緊張，剛好每每又會連結到「性欲」的感受。一個你不喜歡的東西讓你「怕」，你不會對它「起性欲」；但是，被一個「你自以爲」他吸引到你、令你欽羨的人挑起你的「怕」，性欲就上來了。而因爲在和他的互動過程中，他一直在令你怕，交感神經繼續增幅，那個性欲的飢渴感就一直增加，直到患得患失的感覺令你慌到不知如何是好，有些人就會把這種感覺當作是「墜入情網」、「愛上某個人」。

當然，並不是所有的愛情都只有這個來路，我也不要把人類的感情抹黑成這樣。只是，這樣的一種機轉，我們也曉得一下。

也就是說，性感的能量，以動力的角度來講，跟可愛的能量，是相反的。它是以恐懼來支配對方。當然，他採取的方式，是讓自己的身材或是樣貌，成爲對方心目中完美或優勢的形象，來利用對方本來就有的自卑意識把他踩下去。當我們把自己的外貌打造成對方心目中的優勢形象的時候，其實在人類的意識世界，會刺激交感神經，產生「怕」的反應。當對方的外貌、舉止看起來很完美、像電影明星的標準一樣，自然而然地就會產生這種「對權威角色的屈服」。

而且「性感」這個東西，並不是純粹肉體上的特質；在同樣長相、個性的條件下，一個人「成功、有錢」往往會比較「性感」。

性感所帶來的優勢：控制權，這是典型的交感神經要的東西。純陰無陽啊。

性感所帶來的優勢：控制權，這是典型的交感神經要的東西。純陰無陽啊。

前兩天，聽到丁助教和我姪女去約會，到「哞哞天國」吃壽喜燒吃到飽，遇到「白菜王子」的故事。他們的講法，倒是很露骨：

「叔叔、叔叔，我們在哞哞，遇到一個長得好帥好帥的侍應員哦！他帥到隔壁桌的女生還拉他合照留念哩！」

「……那個人，是推菜車來問我們要什麼菜的。我們是學中醫的，青菜也不是吃得那麼多，可是，他問我們『要不要加白菜？』時，我們都不敢拒絕耶！結果就一直點一直點白菜……到後來都吃傷了！」

「等一下等一下……丁助教不是男生嗎？妳淪陷也就算了，怎麼他也抵不住啊？」

「叔叔，你不曉得，那個白菜王子帥得可厲害了！男生也會被壓倒的！」

「……結果，到最後，他要上那個冰甜點的時候，我們實在不能再吃生冷了，卯足了全力，跟他講：『甜點……我們……不．用．了。』嘩，那個當下，他那表情可臭了，臉一下子垮下來！他大概沒有想到最後我們還有力道逆他吧？」

白痴白痴生活小故事一則。不過，這個故事也讓我們看得出來，一個性感的人，在權力上是握有如何的優勢的。

不過，握有優勢，並不等於握有幸福哦。再性感的女明星，結了婚，欠揍的人還是就被老公揍下去了。性感只能幫助你「吸引到一個人」，吸引到之後，天堂地獄，還是看你的爲人，看我們「**陽**」的部分。

人類的學歷文憑也是一樣啊，它會對你的「第一份工作的頭三天之內」有用，之後就什麼都原形畢露了，什麼也要看實力、爲人，學歷幫不到我們的。

文憑也好，性感也好，都是有形的世界、陰的世界的東西，所以現在人都很執著這一類的東西。但這些是不是很有用？我就說：都是可有可無的東西啦。這種**效能立刻就會貶值、過期的商品**，我怎麼肯花大把光陰去製造、維護它？於我而言，有形的東西和無形的東西，到頭來，還是選擇無形的東西比較保險。

相反地，如果我們遇到的，是一個可愛的對象呢？

或者說，人要怎樣才能選擇可愛的能量呢？

其實，可愛，在現在的社會，不見得能像性感的人一樣可以撈到那麼多便宜，性感的人無論是男的還是女的，走到哪裡都很威風啊，因爲大家都變得慌慌張張地要巴結討好他。

可是，可愛的人的存在，是什麼樣子呢？比如說，我曾經遇過某個餐廳的店員小姐、或者是某個租書店的小姐很可愛，胖胖的說不上性感，但我覺得她很可愛。有一個可愛的店員在那裡，其實整間店[illegible]會讓人覺得很放鬆、舒服、窩心。

裡，其實整間店都「得救了」，因爲那間店的氣氛，就會很好，會讓人覺得很放鬆、舒服、窩心。這個可愛的人，不見得對我們很客氣、殷勤，可能只是把我們當哥兒們、當朋友，可是那整個過程，會讓我們覺得很放鬆，而且是很溫暖的。

性感的人好像是「你要討好我討好得夠了，我才會給你一點甜頭」這樣的感覺。抓著什麼東西在勒索一樣。

而可愛的話，就是：不論你有沒有討好我，這些舒服的感覺我就已經分享給你了。

勞倫斯在〈性 vs.可愛〉這篇文章中舉的例子是說，如果一個老闆，他的女秘書，具有「可愛」的性能量，那麼這個老闆，就會被這個能量引燃生命的熱情，而工作的時候很認真、很開心。所以可愛的女秘書，對人類的經濟發展，是很有貢獻的！就算是花瓶，也是實質有用的花瓶。他認爲，可愛，是一種「正義的」性能量。

可是，勞倫斯也感慨，近代的人，大多喜歡選擇「邪惡的」性能量，也就是「性感」：用性能量來弄權、控制人，搞得自己和別人都緊張兮兮、生機斷絕！

不曉得在各位心目中，能夠相處一輩子的伴侶，是一個怎樣的人？我想大家要的都不盡相同。不過，於我而言，觀念、思考上能溝通，志同道合等等，固然是重要，但是，現在的我，心中條件設定的第一順位，是「相處起來能夠『放鬆』」。如果是一輩子生活在同一個屋簷下的

人——我也不要貪心，不會非要什麼「靈魂伴侶」不可了——但是，如果相處起來是會累積壓力的對象，那我才不要！

我想，各位想想自己的家人，大概都多少能夠明白，「無法放鬆」的關係帶給我們的是怎樣的一種重擔。

即使是所謂的「相愛」，如果那是一種彼此製造壓力的關係，活在其中仍是痛苦的。

家人的「關心」，往往也是壓力很大的東西。我們雖不好意思說那是錯的，但，就是舒服不起來。

甚至有時候，我們心情不好、遇到困難，會想找個人說說，我們會找的對象，不見得會是那個最愛我們、最關心我們的人。俗話說「小孩闖了禍，父母總是最後一個知道的」，那就是因爲，所謂的傾聽者，他愈不起情緒，我們愈能好好地把心情整理出來；他不批判，我們才容易作內省。如果他急著作道德判斷、給意見，我們反而會整個卡住，看著他的臉色，而小心翼翼地調整自己的發言，根本也沒時間反省自己了。

而「能夠放鬆」的關係，也是要兩個「可愛」的人才能創造出來的。

「性感」的人，相處起來，蠻會讓人緊張的哦。

人為什麼會不可愛

人類的性能量，有發展成「性感」跟「可愛」這兩路的可能性，只是我們現在的人因爲習

人類的性能量，有發展成「性感」跟「可愛」這兩路的可能性，只是我們現在的人因爲習慣活在交感神經的世界，所以多半追求的都是性感。但是，很可惜的是，房中之術的大贏家，必須具備可愛的特質；甚至可以說，可愛的特質，是修練房中術的基礎，也是我所知道的各種修行的基礎。

怎麼講呢？如果我們家裡有一個小孩子，我們有沒有想過，一個小孩是從什麼時候開始變**得不可愛的啊？**

就是當他開始有心眼兒的時候，開始有心機的時候嘛。

什麼是心機？就是當人的行爲開始受恐懼支配的時候，他的整套行爲模式就沒有辦法可愛了——打破了花瓶，會假裝不曉得這回事——當人類開始被交感神經那套系統抓住，失去天真的時候，人就沒有辦法可愛了。這個東西是要在生活之中練成的，不可能只靠在床上來練成。「可愛」的能量，必須要在生活之中都不受恐懼、顧慮支配我們的行爲，才能產生出來——注意哦，我是說「**行為**」，不是說心情，心情上你可以繼續怕沒關係，但行爲上要硬著去面對——。這是相當相當困難的議題。

「性與可愛」這個議題，在《莊子》這本書裡面，都還放在內七篇的第五篇，算是比較高段的課程，不是第一篇就拿出來講的東西。

《莊子》把這個議題解釋得很單純，不過這個單純，單純得……真是漂亮！我覺得我讀過的

所有書裡面，再也沒有人講得像《莊子》那麼好了。這個第五篇〈德充符〉它說什麼呢？

它講某個地方有一個醜八怪，長得是奇醜無比，可是他身邊聚集了好多好多人，都喜歡跟在他身邊，這件事情就引起了當時補教界大老孔子的注意，因爲孔子教書精采、臺風穩健、渡化無數眾生，所以有很多人在跟他學習，但孔子發現有個人在那裡，什麼事也沒做，結果跟在他身邊的人，竟不比跟在自己身邊的人少？孔子能夠吸引學生，那是有具體的理由的，而那個醜八怪，吸引一大群人，是沒道理的。他的魅力究竟從何而來？

孔子是那種會教你很多東西，讓你的心靈覺得有所收穫的；可是呢，這個醜八怪根本沒在教人什麼東西，跟他聊天，他也好像沒有什麼回答，虛應兩聲而已，這些人就那樣跑到他身邊待著，回家時就覺得開心得不得了，好像空著肚子來、飽著肚子回去一樣，只要待在他身邊就很高興了。

然後呢，還有一堆女孩子，排著隊、拿號碼牌等著要嫁給他，那些女孩子的父母就問那些女孩子「爲什麼已經有這麼多女孩子在排隊了妳還要排？」，女孩子還會說：「不行，我寧願當他的小老婆，也不要當達官貴人的大老婆！」那些女孩子看到那個醜八怪，就好像終於吃到茹絲葵牛排一樣，覺得家裡的陽春麵再也吃不下去啦。這個人在《莊子》裡面被寫得好像什麼魔教一樣。——當然這都是寓言故事、象徵物的講法。……而且我好像把兩則故事內容混到一起了哦？

爲什麼一個人的肉體有這麼多的殘缺，還是有那麼多人喜歡他？

最後莊子就解釋說：其實很簡單，當一個人的生命不再受恐懼支配的時候，就會有這種「教組級群眾魅力（charisma）」的現象出現。

用我的話來轉譯的話，就是：當一個人的生命不受恐懼支配時，他的神經系統會自然而然安穩於副交感神經，這種副交感神經的系統散發出來的能量——也不曉得這該叫作氣味還是波動還是磁場——叫作「可愛」的能量，那個東西的威力是無敵的。

我這陣子的確有遇到一些人，長得不漂亮，身材、樣貌的確都不是多好的，可是，我在他們身邊，待幾個小時相處下來就覺得很開心，要回家了還捨不得說再見，這樣的人還是有的。不用講到性，人類這樣的特質還是有的。只是，對於「可愛」這種特質，我們大多視而不見，我們大多不覺得那有什麼價值。

現代人在唯物觀點支配下的性生活

當人類的生活方式，已經退化到使人類不能夠再「可愛」的時候，人類在性方面的代償反應，就會變成企圖藉「性感」來掙扎。可是，在性感的世界，性活動的主軸，總會停留在「討好」與「被討好」的權力結構上，停留在「射精衝動」上。而這樣子，在性活動之中的雙方，都還是在交感神經的「陰」的世界運作，走不出這個牢籠。

前面都在說男人，如果是女人受到「性感」的力量支配，那當然不會是「射精衝動」了。如果是女人的話，當她在跟「性感」卻「不可愛」的對象上床的時候，比較可能的狀態是：呼吸會變淺，會喘；而前戲的部分會感到非常興奮，可是不曉得爲什麼，好像是一下子燒過頭了，真正在做的時候，高潮變得很難發生，一直有一種「哪裡癢著，卻搔不到」的感覺，說是愈做愈餓也對，說是愈餓愈心急也對，會有一種不耐煩的怒氣或緊張感上來。總之就是會變成「不能夠放鬆」的結果；或者也可以說是「原本以爲可以吃到大餐，結果吃了之後，才發覺沒什麼飽足感」的一趟失望之旅。

前陣子好像有一個什麼「東方女人的性生活滿意度」的調查，那個結果，讓我感到：即使是現在這種號稱比較「解放」的年代，女人，還是活得很可憐！現在的女人，竟然有很多人，在性的滿意度方面，評估的標準，是男人的「尺寸」大不大、作愛時的G點刺激夠不夠……這些內容，顯示出這些現代女性，也被框死在交感神經的世界了。

如果真的用副交感神經作愛的話，尺寸根本不重要，刺激哪個點也沒有意義。因爲當神經系統對了、男人能夠放鬆、身上發出的氣味對了的時候，女人的高潮自然就會一波接著一波的一直來的。

一定是核心的部分壞掉了，女人才會退而求其次地，變成以「陰」的世界的「性感指標」、「肉體刺激」作爲評估標準。所謂「解放」的結果，原來只是從這一坑爬出來，換作掉進另一坑

而已。

定義「逍遙」：以靈魂人的立場過肉身人的一生

那麼，最要緊的，人類「可愛」的特質，到底要怎麼開發？最籠統的講法，就是生活之中一舉一動都不要受恐懼的支配。可是呢，所謂的不要被恐懼支配，其實是一個很大條的議題。上過我《莊子》班的同學就會知道，我們僅是講不要被恐懼支配的一個面向，一個〈漁父篇〉就不知道教掉多少堂課，這是一個很麻煩的主題。所以在這裡要講這些東西，其實是很不自量力的，因爲它的確不是簡單可以處理完的東西。

但我們如果跳過《莊子》講的所有不受恐懼支配的具體修練內容的話，我想，倒是可以從哲學的層面，來談道家對這整件事情的「設定」。

「《老子》的道家」我不敢講，因爲老子講出來的話太少了，他給我們的情報不足，乃至於不足以讓我們能夠推測到「他到底要講的是什麼東西」。但是因爲莊子比較大方，他講得比較多，所以或許從莊子講的話，我們可以看出一些端倪。

那麼，莊子講了什麼東西呢？

各位有沒有聽過《莊子》這本書是要教人「逍遙」的？那，請問各位，「逍遙」是什麼？

一般人對於逍遙的感覺可能是自在、自由、開心叫作逍遙，可是如果比較仔細研究《莊子》這本書裡面所有的象徵物，也就是文字上面的排比的話，會發現一件事情，就是乍看之下是擺明「不會提到另一個世界」的《莊子》……

> ——《莊子》這本書有一個基本的規矩：他不會告訴你死後的世界有什麼，或是你出生以前在哪裡？幹什麼？這些東西莊子都不會寫。我覺得在道家的世界，這個規矩會存在，是因爲莊子他在第二篇〈齊物論〉有一個很清楚的觀點是「人不要害怕自己的未知」：我現在活著，你如果問我我前世在哪裡？不知道；問我我死後會去哪裡？不知道。這些都是人總要面對到的未知，道家希望人要有面對未知的勇氣，不知道就要能夠承認自己的不知道。在道家這種嚴格的要求之下，就算道家真的有人有神通或領悟到「那個世界」是什麼，他也不能說。爲什麼？因爲道家的規矩是，如果不是對方自己領悟的，你提早告訴他，讓他把這個畫面抓住，變成一種「宗教信仰」的話，那個人已經敗給他的對未知的恐懼了，一旦說出口，就等於包庇了那個人的恐懼。因此，連「宗教」這整件事情，在道家都是不允許的。因爲，宗教，代表人類害怕自己的不知道，所以要相信個什麼東西來塡塞那個不安心，宗教是心靈的麻藥。——

……因爲這樣的規矩，道家的經典是不會直接講到生前死後之類的事情的。可是，雖然不直接講到，莊子卻一而再、再而三地用一些象徵物來「暗喻」這些事情。

他好像覺得：人類這個生物，其實在看不到的世界的存在是比較大的——那個世界，我也

不知道要說是靈魂的世界還是能量的世界——而在我們這個物質世界的存在是比較小的。道家的觀點是這樣。整個道家關於「逍遙」的追尋，就是希望一個人的生命狀態，是**以靈魂人的立場，來活地球人的一生**，這稱之爲逍遙。而要如何透過生活中的鍛鍊，去複製出這樣一種高次元的「自我認知」（Identity），比較是《莊子》這本書所有的修練內容。

如果說一個人比較完整的生命，果真是存在於另外一個世界的話，我們來地球一趟，就好像是來做功課、學習的對不對？——當然，這只是一個概念，我不敢說是絕對——當一個人從另外一個世界已經來過地球很多次了，他可能某輩子是廚師、某輩子是畫家……這個靈魂所具備的才能、經驗，是很多次的「一生」的總合，那麼，這個「比較完整的自己」，看待「活在地球上的自己」的這一輩子，會覺得這一輩子的自己像什麼東西？可能會覺得：那好像只是一個不完整的，只是花永恆的時間中的幾十年、一百年去扮演的一個角色而已吧。

所以在道家的「逍遙思想」裡面所畫出來的畫面，很像是「原來我們地球人的一生，只是更高世界的真正的我，在打電動遊戲的時候，所扮演的一個角色」。就像今日角色扮演的線上遊戲，如果我們選擇的角色是一個勇者，那麼我們遇到危機的時候就會勇於克服、不會逃避；遇到大魔王的時候也會全力把他打倒……這樣才能得到比較多的經驗值、分數嘛。可是，一個人能夠那麼勇敢地去闖關打敗大魔王拿寶藏，那是因爲這個玩家是**坐在電腦外面的人**，所以能夠

那麼超然而勇敢，如果他的角色被大魔王砍死了，那也只是 Game Over，有空再復活、重新來過而已嘛。不會有人玩線上遊戲時，還會希望都不要遇到難關、不要遇上敵人的吧？那多無聊！

《莊子》這本書賊的地方就在於：其實我們每一個人的真實的自己，都是這個世界以外的那個玩家，我們每個人都只是被放進物質世界來扮演一段時間的某個角色而已。所以我們這個角色，如果要幫我們的本體賺到最高的分數的話，我們就要不怕困難、打敗大魔王。

可是，如果我是用**「活在物質世界的人類」的自我認知**來過日子，也就是認爲「這個肉身人就是全部的我」的話，那我怎麼敢去打敗大魔王？不會想要賺什麼經驗値、也不會想要遇到難關，只要「平安、有錢」就好了。

所以《莊子》基本上是有某種類似這樣的假設：一個人，是百分之四的肉體人加上百分之九十六的靈魂人，才是一個完整的人（如果科學家所計算出來的這個宇宙比例是真的的話），那我們活在這個地球上，是不是就應該要很勇敢？在意的事不是安穩、有錢，而是「我們這一趟人生能讓自己的精神進步多少？」——會是這樣的一種觀點。

如果我們果真是活在這種觀點，所謂的逍遙，就好像是浮在這個世界之上，看著下面的世界（『逍遙』這個詞，原來講的就是在河上泛舟，坐在船上看著船下的水波、旁邊的景色，覺得很超然。）……這個詞用在《莊子》這本書裡面，就是在說我們的自我認知、自我設定，應該

是在一個更高的地方，在地球上就要以一個更高層次的自我來過自己的一生。可是，當我們只承認這百分之四的自己的時候，以肉體人的自我認知活在地球上的時候，那就會完全陷在交感神經這個系統裡面了。

因爲，當我們認爲肉體的自己是唯一的自己的時候，能不怕嗎？沒有錢怎麼行、沒有車怎麼行、沒有房子怎麼行、沒面子怎麼行？這個物質世界的一切，都能讓我們緊張擔憂。

因此，如果要說，講道家的修道爲什麼要引述到自律神經系統，主要就是，當人愈動到交感神經這一邊的系統（system）時候，人的自我認知就會**愈被陷在這個有形的世界的框框裡面**。當人開始長養出副交感神經這個系統的時候，人就會愈來愈有勇氣去面對生活中的難關、發揮自己的創造力、潛力。當一個人真的不被恐懼支配的時候，地球上的一生，就好像突破難關、拿到寶藏、打敗大魔王等等的一場很過癮的電動遊戲一樣。

當真的能做到這樣的時候，遇到快樂或是不快樂、順境或是逆境之中，都能夠感受到自己好像是一個玩家，在很開心地打著這個線上遊戲的時候，莊子的「逍遙」後面還跟著一**個字**，那個字到這個時候才會出來，就是「**遊**」這個字。

「遊」就是「玩」。

莊子的「逍遙遊」就是說，唯有恢復了靈魂人的自我，人才能活成一種「在地球上『玩』

的感覺」。不然的話，這輩子的每一件事都是很沉重的，沒有辦法有玩的感覺。

所以，道家所說的「逍遙遊」這三個字，如果拿到別的宗教去對照看的話，那叫作「開悟」吧？「回復靈魂世界的真身」，那是「開悟」耶！嚇死人了對不對？莊子隨便寫一本兒童故事書，就要我們每個人都要開悟？

很多中國的古經典，尤其是像道家這種嚴格的學門，他們的假設就是：「如果這個世界真的是這樣一個比例的存在，陽比陰大，那麼，交感神經那一塊４％的陰，就不該是主導我們生命的東西，人一定要想辦法擺脫那４％的控制。」

《莊子》一書之中的陰陽大戰

追求相對與追求絕對

前面，大約跟大家講了一點《莊子》裡的「逍遙」是什麼東西，而我也說，中國人的修道追求，就是要讓自己的生命狀態往「陽」的方向發展。

我平常教《莊子》課的時候，教得是非常之慢的，光是〈內七篇〉就可以拖足三個學期。但是，如果就以「陰、陽」的角度來看，或許可以用一個比較簡短的方式，來讓大家曉得一下，在道家的眼中，人的一生，「陰」與「陽」是如何在交戰的。

不是一般所說的「善」、「惡」哦，而是「陰」、「陽」！

比如說《莊子》第一篇的〈逍遙遊〉，它同我們講了，人生的價值、觀念，可以分為「陰」的「相對境界」，和「陽」的「絕對境界」。

在「陰」的世界，比如說我們所活的這個地球，這個有形的物質世界，大家的「好、壞」都是相對的，都是「比較」出來的。比如說有人說：「我這個人脾氣很好。」這並不是一個「絕對」的陳述，並不代表他從出生到死都沒有生過氣，他只是認為他「比」他覺得的某個或某幾

個別人的脾氣好而已。如果你要說「我很有愛心」，我也可以反問你：「你是跟誰比？」大家各自的標準，其實設定得都不一樣，所以，今天心理學上講的「自我價值」（self-esteem），在《莊子》來講，根本是個笑話。

班上功課最好的那幾個，常覺得自己很笨，不用功不行；吊車尾的那幾個，倒常常是目空一切，總覺得自己很行。「覺得自己是好的」怎麼會是比較健康的心理狀態？**標準設得越低，自我價值就越高**！道德觀淪落到禽獸不如的時候，人人都覺得自己善良得像佛菩薩一樣！

在相對的世界，你可以追求比別人賺更多錢、活得更久、更能幹、更用功……這沒什麼不好，只是終歸是「相對」的而已。有錢「比沒錢」幸福，但不是「絕對」會幸福；健康「比生病」幸福，也不是「絕對」會幸福；聰明也是、身高也是……

而《莊子》所推薦的，是一種「絕對境界」的價值觀，「陽」的世界的觀點。

當然，最高境界，就是剛剛講的「逍遙」，你根本已經以靈魂人的自我在過日子了。

而在到達逍遙境界之前，還有兩步基礎層次，是屬於《莊子》所承認的絕對境界。

第一階，是所謂「情緒獨立」境界。你的心情，不受周遭人的控制，不看他人的臉色過日子，讓自己處在一個不被「他人」打擾的狀況。我的經驗是人得先做到這樣，才有機會聽見自己內在的聲音，才有機會發現自己真正「愛」的是什麼。不然，只是旁人的意見拖著我們走，

我們往往做很多以爲是「正確」的決定，卻活得很

我們往往做很多以爲是「正確」的決定，卻活得很空虛鬱悶、不開心，事實上就是窩囊在「妥協」之中了。

而第二階，所謂的「藝道達人」境界。當我們達成了第一階，我們有機會做出自己真心想要的選擇了，那麼，在自己選擇的道路上，我們就要不斷精進自己，讓自己的「功力」不斷提昇。所謂「功力」，並不是要練什麼氣功才算；而是一個人的心力、精神能量的強度，其實是可以清楚呈現在專業素養上的。心力如果能不斷進步，那一個人一定活得很開心，即使自己也不認爲自己在修什麼道，但「心力的進步」，的確就是「修道」的目標啊。《莊子》比較贊成我們以這樣的途徑去逼近（approach）「逍遙」，走專業人的「達人」之路，而不是特別有什麼修行法的出世之路。

瓦解「辯論的頭腦」

到了《莊子》的第二篇〈齊物論〉就說，一個人的頭腦，如果是一個「辯論型」的頭腦（《莊子》稱之爲『是非』），那就屬「陰」，會很慘。

因爲一個辯論的頭腦，甚至說人類會形成「觀念」、「信仰」這類東西，基本上就是**對「我不知道」的種種有所恐懼**，然後被這個恐懼支配，而去「否定」自己所不知道的種種，最後產生出來的東西。

講話一定不可以講輸啦，和別人意見不同時就覺得「我一定是對的，你一定是錯的」而努力勸對方「向善」啦……。這些都是辯論的頭腦的所作所爲。

那麼，各位可能會想問：「爲什麼辯論的頭腦是『陰』的，是不好的？」

就基本定義來說，因爲「我不曉得的事都一律否定」，是「對未知的恐懼」的產物，是**恐懼**支配下的東西，所以是「陰」，不是陽。

如果用左腦（陰）右腦（陽）來談的話，右腦功能殘障的人，就會被左腦的邏輯推論拖著走，但是，**不會去確認那是不是事實**，於是就「辯」得起來，只要「他覺得」是怎樣，就會不斷自我合理化，以便把「他覺得是怎樣」的內容拗成是「真理」；如果一個人是右腦功能好好的，對於「我覺得……」這種內容，他會立刻先警覺：「會說『我覺得』，就是『其實我不知道真相』！」，然後開始去找真相；若是一輩子找不著真相，他也就懸而未決一輩子，他不會辯。

現在的人類，是多麼沒有辦法面對「未知」？

關於這件事，曾經有一個教「創造張力」的老師，叫作 Robert Fritz，他在上課的時候就做過一個實驗給他的學生看：他跟他的教師們，去一個工作坊 Workshop 上課，從早到晚七堂課，他就在桌上放一壺水，桌上放七個杯子，然後，第一堂課進去以後，把一個杯子倒滿，然後放

下壺，杯子的水放著，走掉。然後第二個老師來上第二堂課，也倒滿一個杯子，然後放下，然後走掉。然後到了那天上課結束時，他就問同學「你們對這杯子有什麼想法？」結果他們就發現，這些同學都非常之有想法！其實老師並沒有告訴你「我們在幹嘛」對不對？可是同學就告訴他說「老師在告訴我們說，我們人就要像一個空杯子一樣，虛心學習，不能像滿的杯子……」等等，最驚人的是，他發現有一堂課過了，有一杯水沒有了，因爲有同學喝掉了：然後呢，又有一堂課呢，那杯子裡面插了一朵花……你知道那是基於什麼感覺而發生的事件嗎？

他這個實驗告訴我們，**人有多麼討厭面對「我不知道」這件事情**。他去追問：「你爲什麼要把水喝掉？」那同學的答案竟然是：「我如果把水喝掉就代表這個水是用來喝的，我就有答案啦。」然後，「那爲什麼要插一朵花？」「因爲我插一朵花之後，它就是一個用來插花的水杯，那就有答案啦。」也就是說，人對於自己的「不知道」有這麼的難過、這麼的難熬！原來，我們從小被教育成要當個無懈可擊的人，被制約得都成了毒癮了，變成當我們有一點點未知的時候，我們就好難過好難過，一定要趕快有一個答案出來才行，如果真的沒有，**捏造一個也可以**，即使是完全不符合現實的答案，也可以稍稍**使自己安心**。人多半都是這樣子在活的，所以才會形成或對或錯的「觀念」。

只被兩三個女人拋棄，就說「全世界的女人都是母豬！」，那是不敢面對「地球上還有幾十億個女人我都不認識」的「未知」，才能夠歸納出的這樣的結論。一般常在說的「男人都是這個

樣子！』」之類的結論，也是否定「未知」而製造出來的。

父母會對小孩說：「你應該如何如何……」的「**你應該**」，也是否定未知產生出來的；如果小孩敢反問一句：「你敢發誓，『我照著你說的做，一輩子就一定會比較幸福，不然你今天出門就被車撞死』嗎？」說不定父母也只好顧左右而言他，不見得真的有什麼具體的把握的。

一般家常之中，有的人講話很愛講「**絕對**」兩字，有的人很愛說「實在」、「真的」之類的「**強調字**」來加重語氣，其實，會有這種語言習慣的人，都是色厲內荏，有一種自己沒有察覺的**心虛、害怕**在背後作祟，而形成一種「需要說服別人才能讓自己安心」的恐慌。

而這些種種，都屬於「辯論的頭腦」。

好辯的頭腦，煩惱多：小孩子晚回來，其實也不一定出了什麼事，但做父母的，總會在「不知道」的前提下，在心中以各種慘烈的手法將小孩處死幾百次，而讓自己擔心受怕。為什麼會變這樣？因為我們不但不能承認自己的「不知道」，反而要強調「我覺得是這樣，就一定是對的、是真的」，才會果真把自己的「幻想」看成是「事實」，而起情緒自虐。

所以，就連一般人不覺得是錯的「擔心」，其實也是「好辯的頭腦」的衍生物，是道家所不允許的。

這種人，相處幾分鐘都會讓人感到有壓力了，如果同他結婚，還能活嗎？……不過這種人可能佔到當今人口的百分之九十以上哦……

如果要以修道上的意義來講「破除對未知的恐懼」，就要講到這一篇之中，偏後段的「齊死生」的觀點了：

更高一層的「陽」的世界，以我們地球人而言，是我們出生前的世界，是我們死後的世界，而以我們目前的意識來說，那些東西，都是屬於「未知」。

而，一個辯論的頭腦，對於自己「不知道的東西」是很害怕、討厭的，於是，人類會討厭死亡。

而人對「死亡」這個「未知」，在不曉得死後世界是過得更好、還是更不好的狀況下，就一味地否定、討厭，其實也就代表了我們在排斥更高一層的，看不到的「陽」的世界。

都無理取鬧到這樣了，那個世界的種種，又如何能進入我們的意識，來讓我們獲取到「靈魂人的自覺」而進入逍遙境界呢？

——等於是把更高次元的能量都設下一層障壁擋在外面。一個好辯的人，說不定大宇宙早就透過各種情境、對象，跟他講過很多重要的事了，但，他都一句話就頂回去了啊。這樣的頭腦，讓人類陷入「無能開悟」、「無能修道」的絕境。

所以莊子的第二篇，才要花那麼多的文字，來教人洗刷掉這個東西。

今天，紅斑狼瘡之類的病，西醫很傷腦筋，說是「自體免疫機能失調」，免疫系統自己打自己。如果是有這種免疫機能問題的病人，我覺得要很注意自己在生活中犯了多少〈齊物論〉的規矩。比方說如果你是有紅斑狼瘡的人，如果能做到一件事情的話，不用吃藥，紅斑狼瘡會好。就是：當你覺得對方說的不是真的、覺得對方在講你缺點、覺得對方在誣賴你的時候，你都笑瞇瞇地不要生氣、也不要回嘴，能做到的話，紅斑狼瘡自己會好。

因為這的確是「調陰陽」的方法。當一個人的頭腦活在**極度好辯**或**矛盾**的狀態的時候，中醫說的人體的陰跟陽會分裂掉（《傷寒論》講的『厥陰病』），然後就變成自己打自己。極端辯論的頭腦，就會有這個結果出來。所以如果要不用藥治好紅斑狼瘡的話，就要練成一個不辯論的頭腦，不要凡是不同立場所看到的東西，你都覺得它是錯的、都要頂回去。

「好辯」與「矛盾」最最惡劣的狀態叫作「我沒有這個意思」，也就是「自己所**不敢認帳**的自己」也都一律否定掉，欺負了人之後，會說「怎麼可能？我完全沒有要傷害你的意思！你冤枉我！」之類的話，比如說放了人鴿子，就說「我只是忘了，又沒有要失約的意思」，又或者是一整晚狂 call 某人三十通電話之後說「人家只不過想跟你講話，又沒有要打攪你過生活的意思」……這種人的一身怪病，沒藥醫的。

可是我就想啊，我們臺灣這麼多政論節目，每天都在教人辯論，哪有人在教人不辯論？就像一堆廣告都在教人如何變性感，但都沒有廣告在教人「如何變可愛」啊。所以這個百分之九

十六有待開發的世界，這個地球上沒有人要開發啊，大家都很用力、固執地活在這百分之四的世界。

心力不是思考力

而《莊子》的第三篇〈養生主〉和第十九篇〈達生〉，主要的「陰」、「陽」對立，是在於「思考力」（包括我執、情緒、自我評價）和「心力」的對決。

從《莊子》裡面的「達人之學」，我們很容易就可以看出，莊子所承認的，是屬於「陽」的**心力**，也就是一個人的「**感知力**」和「**表現力**」。

而一個人之所以會有「思考」、有「煩惱」，其實，也就是因為一個人的「心力不足」。一個演講功力夠的人，上了臺直接就講了，動不到思考力；功力不夠的人，才要背稿背半天。而人生百般，也都是這樣，功力夠的人，面對當前的處境，就對付得漂漂亮亮；功力不夠的，就要事前事後都想一大堆，準備雖多，後悔卻也多。

實際的修鍊，關於這兩篇指導我們如何增強心力的方法和原則，今天是沒空講了。

我今天比較想強調的是，當今世上，有不少所謂修道的學門，也曉得我執是不好的，煩惱是不好的，但是，他們所採用的方法，如果以《莊子》的〈養生主〉和〈達生〉這兩篇的內容來檢查，就會覺得：很荒唐。

如果人活在黑暗中，要解決黑暗的問題，點亮燈不就好了？爲什麼要去千方百計「驅散黑暗」？

現在有的人，要藉打坐來「摒除雜念」；有的人以他們的修道觀點，提倡人要「超越頭腦」。這些都是「驅散黑暗」的，很神經質的作爲。

「思考」、「煩惱」、「頭腦」、「我執」……都只是「心力不足」的結果，是一種影子、是一種代償反應、副產品。

你不增強心力，而在這種低階的世界苦戰，結果是很爛的！現在有些人，什麼都說到「空」，什麼都說要「不執著」，可是不注重增強心力，修得活不活死不死的，變成了一個空殼子。

〈達生篇〉說：「當衣帶合身時，腰就消失了；當鞋子合腳時，腳就消失了。」這不是什麼打高空的漂亮話，《莊子》這本書這幾句話是講真的！它是在說，當你的心力——感知力和表現力——都夠強了，你就用不到你的思考力了；沒有思考力，煩惱、頭腦、我執就都掛不上來了！

這兩個篇章是這樣用的！《莊子》裡才沒有「什麼都沒有」的「空」，莊子說的「**唯道集虛**」的「虛」字，是「**虛室生白**」的，是**充滿了光**的空房間，裡面能量多到不得了的！這樣的觀念，我們至少不要把它想顛倒了。

願景與私情的拉扯

第四篇《人間世》討論到的向度比較雜，我只舉一小部分的內容做例子：

「願景的實現」是「陽」，

「私情的阻抗」是「陰」。

陽能勝過陰，代表我們的生命能，能夠在物質的世界暢行無阻，比如說，經營一家公司是我們的心願，我們也付出生命能去做了，可是我們的生命能不夠威力，被「現實的環境」給逼得倒閉了，那就是陽（能量）被陰（物質條件）打敗了，不是嗎？

《莊子》的這一篇裡面就認為，一個人的能量無法順利具現象化，其實真正的阻抗，主要是來自於一個人的內部，是人格上的問題。

比如說，進一家公司，你本來也是想幫公司多賺錢的，這是「願景」，可是，你上班沒幾天，發現某某同事打混摸魚也沒受罰，於是，心理不平衡，火大！也就不努力工作了，於是，「願景」就被「私情」消滅了。

比如說，妳嫁給一個人，願景是「要幸福」，但今天他下班臉色沒有很好，妳也火了，也「給他好看」了，於是「要幸福」的願景也被妳踹飛了。

又或者說，比爾蓋茲，如果撐不住「全世界的電腦使用者都恨死他」這件事，就不能這麼有錢了。

一棵樹，如果在生長的過程中就一直當「愛心樹」，葉子給人用、樹枝給人砍，恐怕也活不到當神木。

或者正面，或者負面，種種理由，都讓我們的生命能無法貫通，如何破解「私情」這一關，就關係到我們能不能與大宇宙的力量站到同一國。

我們的生命能在具象化的過程，如果**陽氣夠**，就會能夠「**聚焦**」，如果**陽氣不夠**，就會「**失焦**」。所以，如果以藝術作品來舉例子的話，迪士尼、皮克斯的卡通片，他要傳達什麼情感，都能夠清清楚楚地讓觀眾感受得到，那麼，這就是陽氣夠的；也就是說，創作出「表現力很好」的作品的創作者，他動用的是副交感神經，在創作的過程中，自然就會放鬆、有熱情而不怕壓力、身心狀況變好。而現在有很多的所謂藝術家，他做出來的東西，表現力是「失焦」的，一百個人看，會有一百種不同的詮釋，那麼，創作出這種作品的創作者，他就會愈做愈焦躁孤傲，身心狀況變差，而變成一個痛苦掙扎的**交感神經陰實**藝術家。

經營一個家庭也是一樣，經營一間公司也是一樣。

當然，這些例子是舉低級了，〈人間世〉篇的最終境界「心齋」、「氣聽」，是在講如何消滅一個人的自我（陰），讓大宇宙的意識（陽）可以接管，那等於是直接在講「開悟」了。不過，即使我現在只講少少，大家也可以明白，這些低級的部分都做不到的話，高級的部分就更不用

提了。

人的「情緒」這個東西很討厭，其實它是很會打擾我們「完成願景」的。可是，現代人的我們，好像都很喜歡站在「情緒」這一邊爲它辯護哦？所以我們也都選擇了「陰」這邊了。很多人心理諮商了很久，都還是不開心，過度認同「情緒、感受」是主要原因。其實**心力愈強的人，情緒反而是愈少的**。

我就常說，情緒是我們的「人格、行爲模式」這個系統的「產品」。如果我們是一個習慣要求他人的人，這個行爲模式就會讓我們到最後感覺到「挫敗、生氣」。如果我們是很容易妥協讓步的人，這個模式會幫我們製造出「委屈、無奈」。這就好像我們的肉身有消化系統一樣，於是，吃到飯菜，就會製造出大便。我們的「處境」是飯菜，是原料；而我們的「情緒」是產品：大便。心理諮商能幫到我們的，只是利用大便來幫我們「辨症」，讓我們知道消化系統出了什麼問題，就好像醫生看到大便不黃會知道是膽管塞住、看熱痢腹痛會知道是腸子發炎……只是讓我們知道系統出了什麼問題，重要的是如何修改我們的「製造系統」，也就是行爲和心理的模式。情緒本身沒什麼好搞的，只是辨症用的參考點罷了。問一下大便的狀況，知道生的是什麼病，就夠了。然而，現在的心理諮商團體，卻一直叫人潑灑情緒，然後還要同伴分享、回饋……我就覺得這已經**完全「失焦」了**，全都沉迷於舔大便的活動，天天在開大便品嚐大會！如果這個

情緒果真有這麼美味的話，你根本就不需要去看心理醫生嘛！

肉體執著：恐懼的總合

第五篇〈德充符〉，前面在說「性感」與「可愛」的對決時，也說了一部分了。它的主軸，在於「保始之徵，不懼之實」這一句話。

意思是說：如果我們和生命的根源（那個看不到的大宇宙）是有連結的，那就一定會有一個具體現象可以觀察到，就是：我們在生活中不會有「怕」這件事。

前面定義「逍遙」時也說明過了，「怕」是物質世界的肉身人的事情，靈魂人不會有這個東西的。

可是，就是因爲我們認同自己「只是肉身的地球人」，所以所有對肉身地球人有所不利的事情，我們都會「怕」。

所以，第一段推論，是「肉體執著」形成「怕」。

而這個「怕」，往往是躲藏得很好的。它不一定會直接出來讓我們正面遇到，它會躲在意識的深處，而披上一層外衣。

這層外衣叫作「得失心」。我們一般看到一個人爲了「得失」爭得要死要活的時候，我們不一定會覺得他在「怕」什麼的，「怕」是隱藏得很好的。

於是，第二段推論：「怕」，形成「得失」。

「得失」霸占了我們的意識之後，它也會漸漸安穩住，也會退居幕後，去當藏鏡人、大魔王。

而「得失」在幕後操縱的表象又是什麼呢？

《莊子》說，那叫「好惡」，也就是，犯到我們「得失」的東西，我們會「**無意識**」、「**自動化**」地「**起情緒**」，來保護「得失心」的利益不要受損！

最後，第三段推論：「得失心」，形成「情緒」。

對我個人而言，〈德充符〉篇的這一套推論，並不是空談。我也算是心理諮商之類的東西混得蠻熟的人，可是，如今，當我有「情緒」的時候，我都是這樣一層一層倒推回去，把它還原成「恐懼」了，再來面對。我覺得這樣是最有效率的做法。

現在的我，就很難認同那種「不坐到終點站就中途下車」的方式：什麼打枕頭啦、發洩你的悲傷啦之類的……這些都是很浮面淺表的搞法，搞來搞去，人還是很難好起來。

也就是說，在《莊子》的實修法之中，人的**肉體執著**也就是「**恐懼的總合**」，就是「**情緒**」。人要活得能夠「可愛」，就必須超越自己所有的「情緒」，唯有不被「情緒」支配，才能不被「得失」支配；不被「得失」支配，人才能不被「恐懼」支配，而不被恐懼支配，人才能放鬆地進入「陽」的世界，而變成一個「可愛」的人，而達成房中之術所追求的狀態。

各位有沒有一點感到意外？要練成房中之術最要緊的是「不起情緒」耶？是不是覺得太難練了？

而・現・在！外面有很多王八蛋的所謂有宗教追求的人、有修行的人，竟然認為「解脫肉體執著」的方法在於「壓抑性欲」？這……整個邏輯都偏掉了吧？是什麼白痴想出來的理論啊？肉體執著的超越，是「不起情緒，超越得失，面對恐懼」才對啊。

「壓抑」之類的自虐行為，能養肥的，只有一個人的「驕傲」、「成就感」和「自我價值」。而這些，都還是我執的世界嘛。

心想事成的技術

……講到這裡，我想第六、七篇的〈大宗師〉和〈應帝王〉我們就先不要講了，關於「從陰的世界進入陽的世界」，我覺得比較有意義的是第三十一篇的〈漁父〉篇。

要講這個〈漁父〉篇，是因為我不希望「進入陽的世界」聽起來是一種空談，「進入陽的世界」，簡單來說，就是「我們和大宇宙做成了朋友（ally）」。那麼，和大宇宙變成朋友的人，很自然地就會具備一種能力。而這種能力，用今天聽起來很低俗的話來講，就是「心想事成」的念力。這是有具體內容的，不是空談。

其實〈漁父〉篇也是在講「人被恐懼支配」的問題，只是，它的邏輯推導，會比較指向「心

想事成」這件事的成敗。

前陣子，我們臺灣好像蠻流行《秘密》這本書哦？教人怎樣正面思考而心想事成的書。現在比較退流行了是吧？

爲什麼會退流行？是不是照著書上寫的，做了幾天正面思考，向星星許了幾個願，結果發現好像也沒什麼大效果，體重也沒減，錢也沒大賺，不想自己騙自己，於是把這本書就放一邊了？

大部分我們「陽虛陰實」的臺灣人，是玩不動這本書裡的內容的啦！

大部分的我們，向星星許願時，所謂的「正面思考」，其實，**能量是負面的**！是「陰」的，是交感神經這一邊的，這樣是不可能和大宇宙的力量接通的，使喚不了大宇宙的真力（the Force）的。

在《莊子》這本書裡，和「恐懼」對立的字，叫作「真」——真實的、形而上的宇宙的威力——

可是啊，你想，如果有一個人，向星星許願時，大叫：「我要長高！我要長高！」每天睡前都要催眠自己說：「我是高的、我是高的……我要相信我是高的……！」的人，會是一個怎樣的人？

當・然・是・矮・冬・瓜・啦！而且，做得這麼勤奮不懈，更足證明：他是一個很討厭自

己是矮冬瓜的矮冬瓜！他是一個很害怕自己的餘生都繼續是矮冬瓜的矮冬瓜！

這個許願怎麼會有正面的能量？怎麼可能動到大宇宙來幫你夢想成真？

《莊子》這本書裡所描寫的「老子」這個角色，就是專門在嘲笑這種事情的。孔子很「用力」地說要推行仁愛之道，老子就回一句：「你家小孩被綁票了是吧？（**若擊鼓而求亡子焉**）」他不贊成**以焦慮之心**去做任何所謂「好」事。

在老子自己的書《老子》裡，他也是這種毒舌派：

「**專氣致柔，能嬰兒乎？**」——你拼了命放鬆，也沒可能比連放鬆是什麼都不知道的小貝比更鬆啦！——老子他很喜歡用諷刺句潑冷水。

「神哪！請讓我家小孩的病好起來！」——嗶——！零分！負能量、毒電波！你不相信神是全知全能的，你不相信神愛你，所以忍不住要提醒祂。我家菲傭做事都不用我提醒的，你家上帝被你看成什麼智障傭了？

道家在這種事情的處理上，是非常嚴格、嚴謹的。

相反地，《秘密》，或是新時代的「賽斯書」什麼的，講得就比較鬆，讓讀者惡搞的空間就比較大。

「我們的信念造成我們的實相」這句話固然不能算是錯；但實際上，不是用自我催眠的正面

思考法操作的。

一個肥婆自我催眠：「我是瘦的！我是瘦的！」有可能催眠成功嗎？

如果你是姓王的，我請你每天自我暗示：「我姓張！我姓張！」這要花多少年才能讓你相信你姓張不姓王？信念轉化成功的那一天，就代表你已經發瘋了。

心想事成的技術，比較是〈漁父〉篇講的，當一個人的行爲不再受恐懼支配的時候，才會有獲得「真力」的可能。

而什麼是「受恐懼支配」？

「對老公好一點，免得他被別的女人搶走……」啦。

「你要好好振作啊！不然這樣下去不行！」啦。

「不要吃甜食，不然會發胖！」啦……天下不吃照肥的胖子，和天天暴食卻吃不胖的瘦子，可不少哦。

其實，這種種，如果代換回《秘密》之類的書所講的信念的正負問題，也是可以的。這些「行爲」之中，也就帶著「我是沒有吸引力的」、「我的兒子是會墮落的」、「我是會胖的」之類的負面信念。但是，以《莊子》的修練法而言，這些事情，重點不在於「改變信念」，改變信念等同發瘋。而是要「行爲不受負面信念支配」！我可以相信我是笨蛋，但我每天還是要用功讀書！

我們要「有種」到「就是擺爛到底」！一切的「可能發生的壞結果」（注意啊：是『可能』

發生的，不是『絕對』會發生的哦，像不繳電費會被斷電這種事，還是要去繳一下，不是在這種事情上擺爛），我們就硬著頭皮，即使擔心得要死，不要被這個擔心打敗，就是不要去投注能量給它！不要做任何事來減低自己的擔心！不要向恐懼的世界屈服。老公被搶走就被搶走，我就是不去設法用心機把他弄回來；**硬的**每件事都這樣做，差不多三四個月吧，等到養成習慣了，大宇宙的「真力」就會出現了。等到我們能使用真力了，陽氣能聚焦了，很容易就心想事成了，就會覺得：過去防東防西、怕東怕西的自己，真是蠢斃了！

或許要練到那個階段，我們才能夠承認：原來，全世界最有魅力的人，就是「完全都不擔心別人討厭他」的人。那時我們才能夠承認：原來最不會胖的人，就是每天都吃很多碗飯、吃肥肉，把脾、腎的功能都養好，變成代謝機能超好，於是怎麼吃都不會胖的人（其實從前的大陸人就是這樣子吃，胖子很少的，我們臺灣人大多是虛勞胖，『餓』胖的。）。而完全不擔心小孩，小孩的神經系統不被壓抑，很快就聽得到自己內在的呼喚，往他有熱情的方向去好好拼命奮鬥了。如果他有什麼缺點，何必勸他、怕他吃虧？就讓社會好好給他點顏色看，就站到大宇宙這一國，好好欣賞他遭報應、被他自己的我執煎煮，等他自己本人也討厭起自己這樣子，他就會改了。

要和大宇宙打交道，有點像是最近一集美國肥皂劇《絕望師奶》的兩句對白：

「媽咪，我什麼時候才可以化妝？」

「等妳覺得妳根本不需要化妝的那一天，我就准妳化妝！」

「流感來了，要戴口罩，多洗手……」白痴啊！病毒性疾病，是你愈怕它，就愈會降低對它的免疫力的，嫌死得不夠快嗎？戴口罩，人缺氧，免疫力變更爛！都說「不乾不淨，吃了沒病」不是？

人生什麼事情也是這樣，你愈怕，就愈會提供能量讓它發生，像是「吸菸得肺癌」這句話流行起來之後，不抽菸的人，肺癌率十年內暴增八倍！

香菸，或者說尼古丁，是很典型的「副交感神經提振劑」，一抽，壓力、情緒就消散，人放鬆，消化機能就變好，做藝術人的就會容易有靈感：在交感神經陰實的這個年代，也算是人類需要的東西哦？所謂「香菸會讓人陽痿」，其實只是曝露了現代人的可憐：現代人的勃起都是交感神經衰弱的假勃起，所以抽煙就軟掉！如果是副交感神經的真勃起，抽菸反而能壯陽的。

結果，陽虛陰實的現代人，自動地、無意識地，就會抵抗副交感神經這一邊的東西，於是把抽菸打上重重罪名，害得很多人因戒菸而代謝能力失調，胖得不可收拾，整個健康都壞下去；而本來，聞到菸味，就像聞到燒香的味道，也不必起什麼好惡的，結果，現在很多人一聞到菸味，就自我催眠到討厭得不得了，造成交感神經極度抵制副交感神經的結果，陰極陽絕，免疫

機能垮掉，變成更容易罹患重大絕症的體質。

因爲我爸爸是做西醫的，所以關於肺癌，有幾件比較奇妙的事情可以跟各位說一下。很多人都會看到我教課的時候，下課都跑到外面去抽菸對不對？都覺得我這個人在這方面是很糟糕、很不養生的。可是，我講一下這事情的基盤好了：

爲什麼我這個人教中醫教到現在，還是一樣一天抽掉兩包黃色長壽菸？一般人聽起來，大都覺得是很恐怖的一件事。在我小時候，大概是民國六十五年之前吧，那時候很多人家桌上都是放著個菸灰缸的，不知道有沒有人還有這個印象？因爲客人來要抽菸、要給客人方便。那時候是個太平盛世，爲什麼？因爲抽菸，在那時候，是不會有人有什麼特別反應的。後來，有一天，臺灣開始接收到一些國外的猜測訊息，有西醫開始說「抽菸會導致肺癌」，導致臺灣就開始用力推廣「抽菸會肺癌、大家要好好愛護自己的身體、不要抽菸……」的信念。結果，就在那兩年之中，臺灣西醫界，鼓吹「抽菸會得肺癌」的那些帶頭不抽菸的西醫，幾乎全部都得肺癌死掉了！

因爲我爸爸是西醫，我問他有沒有這件事情的時候，他就說：「有啊有啊，那個某某某、還有某某某，我都認得……」

爲什麼一旦開始倡導抽菸會得肺癌，那些自己都不抽菸的倡導者就先死一排？

而接下來的十年之中，不抽菸而得肺癌的人，暴增了八倍。

於是就不得不再掰出一個理論叫作「二手煙」，說「抽菸的人吸進去以後再吐出來的煙會比原來的煙更毒」，這東西聽起來就已經很荒謬了。更何況，這恐怕不會是實驗室真的以人體做出來的實驗結果，因爲你必須找一堆人天天叫他們吸大量二手菸，然後搞得這些人之中大量的人都得肺癌，才算是科學的實驗。現代社會又不是納粹集中營，誰會准你這樣搞？如果說你是採訪到「某些常吸到二手菸的族群，肺癌率較高」的統計數字，那也不科學，因爲那種人通常都是熬夜的人居多，你也不知道他是退黑激素不夠而致癌的還是二手菸致癌的。

「二手菸」論點的形成，比較是屬於「純邏輯的科學推導」，比如說：「因爲歷代見過外星人的人，畫出來的外星人畫像都畫得很爛！所以我們可以得到一個結論：外星人只會和美術能力低落的地球人接觸！」這是邏輯的、科學的推論，可是，也很可能和真相一點關係都沒有。

這一類的邏輯推論，是「陽虛陰實」的頭腦生產出來的。人的左腦屬陰，右腦屬陽。一般人以爲右腦是比較「直覺」的，其實在談直覺之前，右腦最基本的功能是「**承認事實**最優先」，搶在各種「道理」、「思辯」之前，先問「有沒有這麼一回事兒？」，因爲現代的人都被所謂「理論」洗腦得很嚴重了，才會說右腦出來的東西叫「直覺」，因爲左腦的世界容不得「直接承認事實」這件事，所以才會把右腦的運作看成是無理無由蹦出來的。

從前那種搞電療法的精神科醫生發現，如果把一個人的左腦電得失去功能，只剩下右腦的運作，你問他：「假如猴子都會爬樹，而象龜是一種猴子，那象龜會不會爬樹？」，他會說：「象

龜不是猴子！象龜不會爬樹！」右腦是不認得「假設」、「假如」這種字眼的。而被電得只剩左腦功能的人，就會說：「這樣的話，既然象龜是猴子，那象龜會爬樹。」左腦認得邏輯，可是不會確認事實。如果你問：「地球上的國家都有國旗，坦尚尼亞也是國家，那它有沒有國旗?」，左腦會答：「既然是國家，就有國旗。」右腦則答：「我又沒有去過坦尚尼亞，怎麼會曉得！」右腦會承認自己不知道，而左腦對「自己不知道」這件事沒有感覺、意識不到。我常說「好辯的頭腦」是「純陰無陽」，也是在指這種人的意識之中「右腦機能極度稀薄化」的問題。我們臺灣人大部分都有這個問題，什麼話都講得出來，都沒有辦法發現自己講的不是事實。

所以，這種論點的成立，本身就是人腦**「陰・陽」向度上有問題**才能誕生的。

到了最近，連二手菸的說法都開始站不住腳了，因為現代的家庭主婦都很猛，每天唸著罵著，老公和小孩不是戒了、就是躲到外面去抽，不再有二手菸可吸了。結果，家庭主婦得肺癌的比率，大暴增！

於是，最近的報紙啊，又再寫了：「家庭主婦要小心廚房油煙令妳肺癌！」現在的廚房，有抽油煙機的耶，而且用的油又少；從前是燒煤球，做頓飯薰得烏煙瘴氣的耶?怎麼會是從前得肺癌的家庭主婦少，現在反而多了?而且今天買外面的吃、不下廚的主婦也不在少數，不是嗎?

如果我們從巨觀的角度、從整個事件的始末來觀察抽菸會得肺癌這件事情，就會覺得，這好像是：當我們用很負面的方式去恐懼某一樣東西的時候，忽然之間這個東西好像真的就變成

大毒之物了，現在這麼多人得肺癌，搞不好有很大一部分是心理上的暗示導致身體上的疾病？

而前面也說了，如果這個世界是一個陽佔到百分之九十六而陰佔到僅百分之四的宇宙，我們不能僅以那百分之四來斷定一切。香菸的毒性，是驗得出的百分之四，香菸提振副交感神經的好處，是化學成分驗不出的百分之九十六，正負相消，恐怕還有點賺頭。

我們若只緊緊抓住百分之四的世界，往往就是害我們「**劫數難逃**」的一種偏執。本來都不必搞得那麼慘的，自滅狂的現代人。

以上是用極為粗略的說法，稍微帶過一下道家世界「陰陽大戰」的戰況。

相信大家可以聽得出來，我們中國人的醫家、道家，對這些東西，是處理得非常清楚的，並不是「玄」學，既然我們這支文化，本來就留下了這些很重要的知識，我覺得，我們是很幸運的。你想，如果是別的國家的人，要把中文學得多好，才有可能沾得上這幾個學門？

而《莊子》中的這種種，姑且不要講到太高調的「修道」，只說關於身體健康方面，一些不屬於身體鍛鍊、不屬於吃藥調理的重要原則，還是可以從裡面學習到很多的。

當然，我們也可以看出來，道家邁向「陽」的世界的修道之路，和一般所說的「做善事」、「做好人」，根本是完全**不同向度**的事情。

一般說的善良、熱心助人、功德、愛心，對於這件事情，不見得是有用的。

道家和醫家，**是科學**的東西，**不是道德**的東西。

這一點，我也覺得，最好我們能夠看清楚。

交感神經陰實的族群

性感與可愛的對決，在各個層面，當然還可以講很多，曾經有一個當心理醫生的朋友跟我講說：

「現在好奇怪喔，得憂鬱症的患者，我接到的，幾乎都是俊男美女耶，醜人好像還得不到憂鬱症呢。」

我回來講了以後，陳助教就說：

「唉唷，這好可怕喔，那我可千萬不能得憂鬱症啊，我長得不夠英俊，若是得了憂鬱症，還會被人嘲笑我不配啊。」

但是，這個說法是有意義的：當一個人的能量**選擇往性感去發展**的時候，他等於已經選擇了「**交感神經陰實**」這個東西，這是很麻煩的。

而「交感神經陰實」這件事，人類免疫機能的病變，也是它表現得最露骨的舞臺之一。

那麼，免疫機能目前最當紅的病，愛滋病也算是其中的一大塊哦？

——我接下來要講的，是概略性的說法，其實不能拿去叫人人都對號入座，不可以把這樣概略性的說法拿去解釋全天下的 case——講這個啊，走在路上，都有點怕被同志圈的朋友打死……

病毒與基因都是好曖昧的存在

可能是因爲學門的關係，如果各位現在從報章雜誌跟西醫的觀點去認識病毒的話，你會知道病毒是一組基因對不對？

可是，如果是搞中醫的人，就會發現病毒是一種「訊息」，它是一種「什麼能量」先侵入了你的身體，然後你的身體才開始組合出「有形的病毒」這個東西。它的傳遞是不一定需要經過一般人以爲的什麼感染途徑的，「感染病毒的過程」是不需要存在的。身體敏感又學中醫的人，幫感冒的人把個脈，常常對方身體上的所有症狀就都過來了，你說那八秒鐘病毒就可以長滿全身嗎？有形的病毒，它的複製沒那麼快的。再敏感一點的人甚至講個電話就可以傳染了，能量、訊息場的部分是很主導的。

病毒的存在，有點像是人身上有一個磁場，像錄音帶，把這些東西錄到錄音帶上，這個人就變成病人了，而錄音帶上的磁極排列痕跡才是西醫驗出來叫「病毒」的東西——在中醫的世界是這樣看病毒的。

因爲中醫治感冒已經「快」到一般外行人無法想像的地步了，依照《傷寒論》的方子去醫感冒，一場很嚴重的感冒，藥吃下去，二十分鐘就好了，完全沒病的那種好哦！實際的經驗，讓我們很可以相信，根本沒有「病毒一隻一隻殺」這樣的事情，醫好就是一下子全身都醫好了。

因爲中醫治感冒已經「快」到一般外行人無法想像的地步了，依照《傷寒論》的方子去醫感冒，一場很嚴重的感冒，藥吃下去，二十分鐘就好了，完全沒病的那種好哦！實際的經驗，讓我們很可以相信，根本沒有「病毒一隻一隻殺」這樣的事情，醫好就是一下子全身都醫好了。

一般我們會覺得：「感冒不是病毒嗎？濾過性病毒不是混雜在人的基因裡面嗎？」西醫說感冒是絕症，因爲它不可能被驅除，跟人的基因混雜在一起的東西，除非人死掉，否則不會停止運作嘛，只有死人是不會感冒的。

可是，如果病毒的基因排列，本身就像是把聲音錄上錄音帶上一樣，它有有形的部分，可是它更有無形的部分啊——我們可以把它「**消磁**」啊——消磁之後，這個病毒就完全瓦解掉了。

西方醫學都做過這個實驗哪：拿個玻璃片還是石英片，一側放好細胞，另一側放癌細胞，過幾天，好細胞隔著玻璃片被癌細胞帶壞，也變成癌細胞了——癌細胞不見得只會蔓延、增殖、吞噬，它可以直接把好細胞帶壞哦——這樣子的話，你就知道，原來連 DNA 都可以這樣「**隔空發動**」地來改變對方。

在目前西方醫學的世界，愛滋病這個東西，是一個「懸而未決」的疾病。因爲在最關鍵的地方，一直有一個空缺，就是：「我們無法確認這個免疫缺失的症候群是 HIV 病毒引起的，也無法反證它不是 HIV 病毒造成的。」——染了病毒而不發病的人太多了。異性戀社會的人，染了

病毒而不發病的特別多；而發病的人，又多半是男同志圈、吸毒者、轟趴者，好像是「某種生活形態才會與發病率高度成正比」，有沒有染到病毒反而沒什麼相關了。變成體質歸體質，病毒歸病毒，**因果關係極端模糊**。

這事情以科學的角度來看，就像是這樣，一團「未知」。

如果我們能承認這個「未知」，反應大約就會是：HIV病毒染到就染到了，是很可以淡然視之的一件事。頂多就是像「我肝不太好了，要少飲點酒，早點睡」這種程度的關心就好了。

可是，一般活在「迷信」中的老百姓，可不是這樣想啊！染到病毒，就覺得「我完蛋了！」的人是絕大多數。而，明明染了病毒也不見得就會發病的，當一個人這麼悲觀絕望地「認為」的時候，他的人生就被自己主動搶先毀掉了：比如說原定的出國讀書計畫就取消了，或是不敢再正常地和人交往、把自己看成是比非帶原者更次一等的異類生物……種種的後續行為造成的人生大亂，往往比疾病本身更可怕。當一個人因為染到病毒而弄得人生大覆滅的時候，恐怕到最後，這個人「不死都不好意思」了。

如果我們可以這樣看待病毒或癌細胞，把它當做是一種磁場引發的共鳴現象；並且，西醫界又早已坦承「愛滋病**不能確定**是不是病毒所引起的」的話，那麼，就會引發另外一個議題，就是：愛滋病是哪裡來的？

「虛勞」必須是「絕症」嗎？

因爲愛滋病是目前的疾病裡，以長相來講，非常非常接近中醫說的「虛勞」的一種病。如果要提出什麼例證的話，已經過世的老中醫馬光亞大夫，他在世的時候，就曾經把一個幾乎是已經要死掉的愛滋病患者，依「虛勞」治法，醫到一身病都好了，西醫驗不出病毒來、轉陰性的程度。

只是這個醫案，雖然他的學生有寫成論文發表，可是全世界沒有人理他。

其實我覺得，「沒有人理他」這件事情，倒也不很奇怪。我記得有人把這個情報貼在得了愛滋病的同志的網路社群，鼓勵他們不要放棄希望，結果被踹回來！人家覺得「我的絕望不是那麼容易可以被拯救的！」、「我當悲劇女主角是很過癮的，不要你來攪和！」。所以雖有人在那裡講：「愛滋病中藥可以醫得好。」但也有人回：「如果愛滋病中藥可以醫得好，那爲什麼沒有得諾貝爾獎？爲什麼我不知道？」——「現在告訴你，你也不想知道啊！」——幾乎一個一個狀況都是這樣，很討厭的。

所以，就算我們中醫臨床上看待愛滋病，已經不覺得那麼難搞了：看到愛滋病患者，還是覺得很難搞。病不難搞，人難搞。

真是受不了這群「村姑」！中藥可以醫，死也不信！每天卻又喝那種中醫領域中根本不入

流的「安迪湯」喝得那麼殷勤！矛盾死了。

人就是那麼地喜歡「被恐懼支配」！上癮於「恐懼」！怕死，所以被「怕死的恐懼」支配著喝那種「可能會有一點點效果」的「讓人不怎麼安心的」安迪湯；真正更上一層樓的醫術，可以把你的整個恐懼都解除掉的東西，那就完全不能接受了！

沒有「恐懼」這件事，對很多現代人而言，比死還要可怕。恐懼是支配地球人生活的上帝般的存在，簡直是碰都不能碰一下的。

前陣子郭秘書提到他的一個得到憂鬱症的朋友，也在講類似的狀況。那個人，他本來是感冒，結果住醫院，說是沒有被醫院善待，結果感冒被治成心悸、暈眩，然後，就變憂鬱症了。這種事，你們聽了可別覺得詭異，在中醫的邏輯裡，這是很普通的、合情合理的事情。感冒內陷到少陰病（腎經病）時，人本來就會變成沮喪狀態，再搞壞一點，就是憂鬱症了。疏肝的藥（抑肝散、柴胡桂枝湯、吳茱萸湯之類）、補脾陽的藥（桂附理中湯之類）、大補腎陽的藥（附子加很多的四逆湯之類）、去痰藥（溫膽湯、柴胡龍牡湯）吃一吃，也不是多難醫。所以，郭秘書就跟他說：「這種的憂鬱症，吃中藥調理，很有希望好起來的。」可是，這個人就吼啦：「我是原本體質上就有憂鬱症的因子，被這些事情挑起，才變成憂鬱症的！我的醫生說這沒可能好的！」很用力地頂回來。一個一個都這樣，緊抓住自己的「不快樂」不放。陰實的人，果真連思考習慣也是陰實的。

小黃助教就跟我說呀：「叔叔，你想嘛，一個人曉得自己得了愛滋病，那是世界末日一樣的重大精神打擊呢；然後，好不容易精神建設了很久，經過很多番的痛苦掙扎，走過血淚斑斑的
願意和這個『不治之症』共處，一起走下去了。這中

小黃助教就跟我說呀：「叔叔，你想嘛，一個人曉得自己得了愛滋病，那是世界末日一樣的重大精神打擊呢；然後，好不容易精神建設了很久，經過很多番的痛苦掙扎，走過血淚斑斑的漫長心路歷程，終於比較能接受現實了，願意和這個『不治之症』共處，一起走下去了。這中間人家可也投資了很大的心力耶。你要跟他講『這沒什麼，治得好的』，等於是把人家那所有的精神投資、那些實實在在的痛苦感受，都看成了笑話、都否定掉了，好像他受的苦都不值一文、他是一個白痴在瞎操心一樣，這種羞辱，誰受得了？」

……嗯，也對，或許是這樣吧。認識的朋友之中，我也覺得，是一路上吃苦、苦撐過來的，成就感比較多，自我比較肥大，比沒吃過什麼苦的人更「傲」；我很同意「受苦受難，很能滋養人類的『自我』」這件事。那麼，我也不要侮辱人了，你們……還是去死好了，至少比較有尊嚴。反正人類誰也會死的啦，我也一定會死的啦，沒差啦。

極度「性感」的主流男同志

但是，愛滋病這件事——我不敢說每一個患者都要對號入座，這樣太武斷——但是如果我們粗略地來看，世界上在得愛滋病的，是哪兩個族群？

一個是真正的災民，那是生活條件不足，身體處在折磨當中，是真正的虛勞。那樣的虛勞、免疫機能低落是沒話講的，餓也餓壞了。

而，另外一個得愛滋病的族群，就是「交感神經陰實」的族群：主流男同志圈。

我們可以這樣說，是因爲一般人都喜歡把這個東西看成一種病毒，所以就覺得只要戴了保險套就保險了。但實際上，西醫那裡已經有驗到皮膚接觸就可以傳染的 HIV 病毒了，保險套已經完全沒有意義了，所以他們就覺得，之後可能會變成一個全人類都可能感染的大瘟疫，因爲已經進化到不是血液或體液傳染了。而且，從前說這個東西只要離開血液就死掉了，現在已經進化到拿出來泡在酒精裡二十分鐘還活著。

但是，反過來說，傳染力變強了，病毒的力道倒是變弱了。

現在有不少所謂愛滋病的患者，染到了，驗到了，之後飲食起居都調整得不錯，不到一兩年，就轉陰性，驗不出來了，實際上也就是自己好了。只是現在的西醫界，不相信這種病「不是絕症」，遇到這種自己好了的例子，也會跟他諄諄告誡：「這是假象！即使驗不出來，極少量的病毒還是不會憑空消失的！你並沒有好！」

如果要我來說，我就覺得，虛勞病，是一種「體質」，病毒只是附隨於這種體質的「現象」而已。

但是，以一個非常粗略的觀點來說的話——在災荒中的饑民我們姑且不論，那是真的營養不良到連抵抗力都沒辦法產生了——但是我們這種營養良好的文明社會，到底是怎麼樣變成愛滋病在流行的呢？人的體質到底是怎麼變成這種「體質」的呢？（因爲在中醫的世界，病毒這個東西，我們多多少少還是覺得它只是一種能量、訊息的狀況而已。）

要我說的話，我覺得，世界上恐怕再沒有比現在的男同志更追求「性感」的族群了。

——這個東西跟批評同性戀正不正當沒有關係，因爲剛剛我在講這個主題的時候，已經很可以讓大家聽出一件事

個東西，我們多多少少還是覺得它只是一種能量、訊息的狀況而已。）

要我說的話，我覺得，世界上恐怕再沒有比現在的男同志更追求「性感」的族群了。——這個東西跟批評同性戀正不正當沒有關係，因爲剛剛我在講這個主題的時候，已經很可以讓大家聽出一件事了，就是：調陰陽這件事，是不一定需要一男一女的。它只是神經的切換，它不是一定要限定爲一男一女的，核心定義的「調陰陽」，調和的是一個人**自己本人**的交感神經和副交感神經；和一般認爲的「男爲陽，女爲陰」的定義，還是有一點層級上的差異。只要可以從交感神經這邊切換到副交感神經這一邊，男與男、女與女，一樣可以調的。當然，一男一女，會比較容易做到，身體結構上有它的便利性；可是如果知道方法和原理的話，同性之間，調陰陽的勝算還是存在的。所以什麼「同性戀得愛滋病，是因爲不是一男一女，所以陰陽失調！」這種淺薄粗糙的說法我就不要再說了——

但是，如果你有機會去觀察「主流同志圈」的男同志的一天，你會發現，原來：一個「追求性感」的人，他的頭腦是設定成這個樣子的！

當一個人，很努力地打扮、練肌肉，以性感爲目標的時候，這個人的頭腦就是一個被恐懼支配的頭腦。在床上，以「我的性感、技巧能激得你一下子就爆漿！」爲榮。「性感度」會形成男同志圈食物鏈的「位階」，帥的人是金字塔頂端的孔雀、鳳凰；不帥的人就……有些難生活了。

現在的主流同志圈，長得很帥的肌肉男，遇到不如他帥的人找他搭訕，那眼神，就好像是我們臺灣人看到菲傭那樣。

而性行爲，或許是因爲膠著於交感神經的關係，射精又射精——前面就說了，一男一女之間練不成房中術，多半是男人的錯；現在兩個男人加到一起，交感神經與交感神經一加一大於二，這件事情的自我反省能力可說是互相包庇到全盲了，全都以爲射精是性的快感來源——於是性欲就愈吃愈餓，愈虛愈有，上床次數愈來愈多，上了發現爽一兩次之後就習慣對方的樣子了，**激不起交感神經所需的「情色感」了**，於是，換人，再試！

這種的迴圈，不是主流同志圈的人民，就算也有，大約幾個月到幾年是一個週期，可是，同志圈的話，一年換兩三百個床伴，也還是蠻普通的事。那麼，這種往交感神經偏傾的性模式，誰比得上？速率是一般老百姓的百倍以上吧！

……這樣講好像還是有點粗略哦？上床的風格，分一號跟零號來講可能好一點：

一號的角色，會犯的毛病就和前面說的異性戀男人差不多，也可以說，一般而言，男同志的性如果作不到「調陰陽」，或許也是一號要負的責任大些。而零號，吃不飽，只好用射精來擋著先，那是教育不足，誤以爲「要射精才對」。

而，零號會犯到的錯誤，比如說：在床上放刁，「下指導棋」！你想嘛，一旦零號這麼「難伺候」（high-maintenance），一號怎麼可能不被逼到交感神經的世界去「動腦筋」、「設法改善」？

那就一切都完蛋啦。加上一號的副交感神經的「真勃起」也是要靠零號的體味來挑起的，零號一擺架子，就「味道不對」，讓一號得不到身體的訊號，而很難硬；而零號，還好意思嫌他！（不過這麼難養的零號，大概很快就被市場淘汰了吧？除非他另有高明的控制人手段。）

零號角色的問題，另外一類是在於「無法放鬆」。如果真的放鬆到副交感神經上來了，即使是零號角色，在整個過程中，也是處於「完全的勃起狀態」才對的。可是現今的狀況，很多人並不是這樣。這個問題我不想講太多。一方面是太限制級；另一方面是，今日的世道，零號要完全放鬆，有些人會採取某種所謂「調教」的手段；可是那件事情有它險惡的一面，一個不小心，會變成像吸毒一樣的結果，變成性愛上癮症。而對於那個領域，我沒辦法弄清楚它的正負對錯。所以，要講放鬆，我寧願選擇《莊子》學派日常生活中的心理修鍊；太黑的話題，我們就先閃過好了。

而只認得**射精衝動**和**情色刺激的快感**，吃得雖多，還是吃不飽，只好又用毒品之類的東西來提高快感。偏偏用毒品得到的，又不是副交感神經這邊好的快感；毒品是像中藥麻黃劑的東西，是興奮交感神經、抽拔透支陽氣來爽的東西。它造成的快感，和交感神經的射精造成的快感是同一類，一用下去，陽氣就又大散而特散。

而且毒品又會嚴重干擾一個人正常的性機能，用了毒品的人，對眼前的人沒感覺，只對毒品的藥力有感覺，「藥性上來了」就想做，藥性沒上來，對方再可愛他也沒反應。不要說調陰陽

了，整臺身體機器都被弄壞了。

如果只是純粹的性關係，那也還算單純，花個幾秒鐘確認彼此的意向，就搞定了，不必花什麼腦筋。但是，如果其中有一方「被電到」了，開始**患得患失**了，那麼這個靠近的過程，就會更加複雜，往往也是超級交感神經的，一點都不坦率：

自認爲條件「優勢」的人，總是矜持、放不下身段，一定要等對方先亮底牌，自己先示好怕會太丟面子。過程之中的閃閃縮縮、曖昧兮兮的部分，簡直是不可愛到了極點。而，在「性感」的向度感到自卑的人，也早已了解對方的「自我」可以如何巴結、操控，也在「曖昧」之中，一招一招地試探、討好，匐伏前進……媽的！你們累不累呀？

這個圈子的「行規」哦，不談感情、生活的部分，只說「上床打炮」的交際，明明就是爲了性需求的理由而相遇的兩人，如果其中一方老老實實地說：「你好帥，跟我上床好嗎？」都還會被瞪，被削一句：「你是嗑了藥是吧？這麼『High』？」馬上就被甩了。行規有時有這麼嚴格的。在社交場合，對方摸你一把，就嬌笑說：「噯唷！你好色！」這對我而言，是非常之「假」的啊。如果是叔叔我，大概會說：「舒服！蒙您不棄，十分感謝！請繼續！」之類的吧。不過這樣子多半就會把那種場面搞冰掉了吧，「行規」不允許的喲。

追求性感，連帶地又會回饋到「自我形象的異常執著」這件事情上，男同志圈，「矯揉造作」的調子，是很露骨的。我說的「行規」，也就是這個圈子大家都有某種默契的通用行爲模式。

有一次我姪女看到西門町紅樓那邊一群猛男帥哥在談笑，說：「怎麼會好像在播放罐頭笑聲一樣？」我仔細旁聽，才發現原來是這麼一回事：有個外國人，用很誇張的動作在講一件他覺得好笑的事，那個講的內容，以我的標準，就會覺得「根本不夠好笑！」（就是因爲他本人潛意識中也覺得不夠好笑，才會多出那麼多動作：音樂臺的VJ介紹到爛歌時也都是這樣。），而聽著的那一群人，其實不是真的在因爲好笑而笑，而是在「表現友好」地「演出」被逗笑的狀態，咧開大嘴，捧腹，大聲發出無機質的笑聲，全身笑得花枝亂顫……但那是「演技」。一群人都爲了自己的「社交形象、禮儀」，而練成了同樣的演技。連「笑」都用演的，「矯作」可說是登峰造極了。那種笑聲，我們兩個聽著聽著，覺得身體開始發硬，那是很交感神經、很「假」的能量。想起我們朋友間平常的相處，笑，是很放鬆、無心機的事，但在這個主流同志圈，一個舉動，一個表情，都**沾黏著一種刻意的「演技」**。

一般說「相由心生」，個性差就可憎，個性好就可愛，這是常態：可是，所謂「性感的追求」這件事，本身就有一種「我個性不好、跟你不合也沒關係，我能造出某種假象來使你喜歡我就好了！」的調調，所以會演變成一種粉飾自我形象的「演技」，在動用這種模式的時候，會和「說

識」一樣，令交感神經大大增壓。

那麼，也就是說，在與人相處、互動的時候，主流同志的交感神經，簡直沒有鬆下來休息的時候了。

而你也可以發現：主流同志往往嘴巴特別賤，一句話聽了不順耳就馬上酸回去，英文來講就是很 bitchy，嘴賤不服輸。「好辯的頭腦」是主流，矛盾的個性是主流。又整個人慌慌的，隨波逐流，很「村姑」，一聽說什麼有效就買來吃、趕一些有的沒的的流行品味，髮型、衣著好像穿制服。大家又都要練健身，吃高蛋白這種「陰實（只有成分沒有能量）」又敗腎的食品。

而關於「練健身」這件事情，我是這樣子看待：

陽氣旺的人，比較難練出大塊的肌肉。因爲他僅一點點肉就能發出足夠的力道，多餘的肌肉，身體會覺得不需要，自動就化掉了。就像是武功很高的人，肌肉並不大塊的。

我朋友公司的一位同行業者，肌肉大塊得不得了，手肘貼不著身體兩側，左手搔不著右肩的癢——都被肌肉頂出去了。我看了倒是很羨慕：「大哥，你這是怎麼練的呀？」他笑笑說：「重點在於『老』！過了四十歲，肌肉就會很容易練出來，隨便舉舉重就有了。」人老氣衰，肌肉反而容易長？也就是說，一定要肌肉的「質」夠差，效率低，才能練得大塊？那這樣子的肌肉，本質上不就是個「**虛**」字嗎？如何能夠被當作是「強健陽剛」的象徵物？這種的肌肉，大概也

得歸類於「陰實」了，我說的這位大哥，年年都要鬧一次腎結石，搞得痛不欲生，果然是全身這裡那裡都在陰實。

現在街上走的那些在健身房系統用高蛋白陰實食品加猛訓練製造出來的肌肉男，很多人的氣色，都已是一片灰黑啦。

而如果要講到心理結構問題，如果是一個本來就很享受於運動的人，順便地身材也變得很好看，這樣的人，我們會一般說他很「陽光」，並不會有所謂的「妖氣」——中國人俗話說的「妖氣」，在人身上，也就是「陰氣」，是由**交感神經所產生的一種磁場、調調**；真正的笑容不會有妖氣，演出的笑容會有妖氣：人一「造作」就會形成這個東西。一般人身上的陰氣不會很明顯，但是主流同志圈的這個東西，已經覆蓋到我們用肉眼都看得到的程度了，香港漫畫說的「有形氣勁」啊！——可是如果一個人其實也不愛運動，只是爲了身材能吸引人，所以咬牙苦練……一個其實個性陰暗、身體也不健康的人，努力把自己曬黑、肌肉練大，好讓「**別人**」**覺得**他很健康、陽光，這種的性感，就是**演技**。當「身材」也是一種「不真」的「演技」的時候，交感神經主導而具象化出來的外型，一舉一動之中，就會變得帶有「妖氣」。像我這種一向虛虛頹頹的人，如果刻意夾胸、提臀走路以示陽剛，妖氣度立即大躍增。這件事也不單是同志圈的問題啦，人類大約都是這樣。

而前面也提到過「向星星許願」的例子了。如果我們做一件事，動機是「怕」，那就會把能量聚焦到我們「怕」的事情上面，而讓那件事情具象化得更明顯。像「肌肉猛男情結」這種東西，往往最主要的原因，就是**「怕」自己「太陰柔」、「不夠有男人樣」**，於是，最近這些年，這個圈子，也就多了這麼一句俗諺：「肌肉練得愈大塊，人反而變得愈『娘』哩！」縮減成四字成語，就是「金鋼芭比」啦。

動機是「怕」的時候，雖自以爲往「陽光、陽剛」的方向拼命追求，結果卻是造出了覆蓋在肉身之外的妖氣殼子。那個東西的陰氣給人的感受，會遠遠大過於身材的陽剛。

那麼，前面說的，言行舉止之上，覆蓋了一層刻意的「演技」的時候，會不會產生妖氣呢？當然也會啦。也不是光說同志啦，演藝圈、達官名流、作家、家裡的老媽……造作到一個程度以上，都會生出妖氣的。

「造作」這事情啊，記得一年前，我搬家，買新家具，我媽陪我選，我看中的是一家很便宜的仿古家具店；我們買完之後，我媽跟我說：「我總算鬆了一口氣！幸好你沒有去喜歡那些『同性戀的』家具！」我乍聽之下，也呆住：「家具也有同不同性戀的啊？」「我娘親的『恐同症』原來有這麼嚴重啊……」

但是，後來稍微瞭解一下，也覺得：我媽說的，有道理。

原來她所認為的「同性戀的家具」，就是我們一般說的「很有設計感」的家具，這種家具，比如說難坐得要死卻很炫的吧檯椅、或是看起來顏色很酷卻讓人精神無法放鬆的沙發之類……這種東西，「賞味期限」是特別地短，放在家裡幾天之後，就讓人愈看愈不順眼了。它的功用，是能讓「偶而來你家」的客人讚美，說很炫、很酷；但這個家的主人本人，用起來卻沒什麼舒服，功能等同少女心猛男同志的肌肉，只是設計師自我誇飾之心的產物罷了。

我媽這個人，一向並不擅措詞，卻是個直覺很強的人，她會用「同志圈的調調」來解釋那些家具上的「妖氣」，其實都要算是精確。

我們這一幫朋友，買茶杯碗筷都常常要跑到日本合羽橋去買，因為日本人做東西很重視「用之美」，著重好用不好用，所以買回來會讓人愈用愈愛，東西上有「可愛」的能量。可是啊，我們臺灣的鶯歌，同樣價位、甚至比日本更貴幾倍的東西，就常常是「同性戀的茶杯」啦，妖氣太重，多了很多不必要的設計元素，不夠「樸實（humble）」。

男同志圈，普遍給他人一種「妖孽」、「有妖氣」的印象，以我個人的解讀，會覺得是這樣子來的，有太多東西是為了「他人的目光」而存在的。

如果是搞同志自尊（Gay Pride）活動的人，希望不要把這個特質也算到「自尊」裡頭去一起爭人權啊，妖氣（queerness）這玩意兒，到底是蠻不健康的啦。……最近慈濟的師姐們妖氣也愈來愈重了，好人的親切善良形象「扮」得過頭了。哎，同志得愛滋，慈濟人得癌病，動用

的神經差不多，下場也差不多。

而這樣子的負面印象，並不是走上街頭去遊行、伸張人權和同性戀的正當性，就可以漂洗得掉的。——其實我真正想講的話是：抽菸者的人權都還得不到伸張的時候，哪裡輪得到同志走上街頭？排到後面去站啦！吸菸者比同志和家暴婦女和愛滋患者更加「無辜」且「弱勢」啊！

……從這種種的行爲，我們會發現，姑且不批判同性戀的正當性，純粹以醫學的角度來看這個人怎麼動用他的神經系統的話，你會發現這樣子過生活的方式，恐怕不管有沒有那個病毒，他的免疫機能都會壞到那一步。「病毒」，不一定是「因」，說不定是「果」噢？沒有辦法，已經是活在比較多壓力、遮掩、謊言、逃避、妥協的模式之中，個性又矛盾多多、情緒多多，活在一個好辯的頭腦之中，難惹難伺候，再加上拼命追求性感、注重演技、用交感神經模式高頻度地跟人上床、再用藥物來填補性的快感……這全部都倒向交感神經這一邊來的時候，我也不知道哪一件事是那「最後一根稻草」了啦，但是「駱駝被壓死」的結果多半是逃不了的。

保險套一枚，讓你因爲受恐懼支配著而小心翼翼地套上去，果真保得了什麼嗎？

如果不是膠著於這種個性模式及「性」模式的人——用中國神仙故事的術語來講：他的「妖氣」還未修鍊得大坨到會引來雷火天劫的程度——這種病也不太掛得上身的。就算染到 HIV 病毒，吃好睡好，做點運動，往往過一陣子就莫名其妙地自己好了。

只是他本人不相信，他的醫生更加不信。

虛不受補

所以，免疫機能這件事，恐怕一定得要人自己學會怎樣轉換神經系統，才有可能做到真正的自救。什麼中藥西藥的營養品、補藥，對一個交感神經陰實的人而言，只怕是無福消受。戰戰兢兢地吃著生機飲食、這個那個的營養品，也只是好一陣又壞一陣；什麼建中湯、薯蕷丸、腎氣丸之類好得不得了的補藥，不一定贏得過一個人的交感神經陰實。

「虛不受補」這句話，以這個脈絡來講，是比較貼切的。

必需那一大串驚人的行為模式都中止下來了，這個病，才會很好醫。

如果我們說愛滋病是「勞」病（那種過日子的方法會把神經和內分泌系統累死！），真的放掉那些累死人的種種，好好休養，開心過日子，養到「勞」病變「逸」病了，那時候，即使僅是吃吃附子理中湯、五石烏頭丸之類的藥，也可以大好起來。

平行學門：「奧修派」與「忍精派」

虛浮在空中的奧修派

我在這裡講的內容，比較是中醫和「莊子的」道家的觀點。當然，和我所學習的種種，平行的學門，還是有的。這些兄弟姐妹派，如果以臺灣而論，比較爲大家所知的，大約有兩個：一個是印度的巴關・師利・拉吉尼希的，也就是今天一般被稱做「奧修」（Osho，日文的『和尚』二字之發音）的人，所提出的「秘教雙修」（Tantra）。

另一個，則是道教以「練功」爲主軸的，比較以肉體的鍛鍊爲主的系統，我姑且戲稱之「忍精派」。

奧修這一派，我一直以來，也把它當做是相當重要的參考資料，從前方智出版社出過一本奧修的房中術手冊《無拘束的愛》，算得上是這個學門頂極的作品，我教的課還搆不到那麼個境界。

可是，在面對奧修派的同修，聽他們在講這個「秘教雙修」的時候，我完全聽不下去。他們的遣詞用字，對我來講，太「虛浮」了，歡喜讚歎了一大堆，也不曉得講的人他本人到底搞

清楚了沒。

我是認爲，要傳達一門學問，一些基本的用字，要用得很「老實」才行，比如說醫家和道家的「陰」「陽」，或是我在講課時借用的「自律神經」，雖然聽起來是枯燥的，沒什麼太多情感在裡面，但就是這種乾乾的，沒什麼顏色、沒有光環的字眼，才能把一件事講清楚。

奧修那一派的學生，不曉得是不是怕別人「瞧不起」他們這個學門，用字往往是非常神聖化、金光閃閃的，但是這種過度的包裝，會讓人「聽不懂」，什麼都講「玄」掉了。

我想，如果各位在這裡，聽我把這些基本的定義都拍板定案了，再有機會看到奧修一門的書籍，吸收起來會輕鬆很多才對。

相反的，因爲奧修本人在談這個事情的時候，一直是處於「辭窮」的狀態——我常想啊，他就是缺了我平常在用的「交感、副交感神經」、「陰、陽」之類的很「低級」而「基本」的字彙，才會令他的學生們聽得虛虛浮浮的，形成一種知識的曖昧地帶——老師都沒有把話講清楚了，學生再作二度詮釋，就會變得不可收拾。我從前在上針灸課的時候，有一句話，老師沒有解釋清楚，同學下課一討論，嚇死人：當場三十幾個學生就形成三十幾個派！這是很普通的自然現象，一點也不奇怪的。

於是，這些奧修派的學生們，在談這個東西的時候，非常喜歡耍高拐，弄到現在很多人都在講：「奧修死後沒幾年，他的餘波就震盪完了，現在的普那社區只是性濫交中心而已。」

在那些練奧修這個法門的團體，看起來好像是在「調陰陽」，但有些學生，也只不過是流於極左派的性解放、性氾濫而已。不過，話又說回來，並不是沒有療效哦；我們臺灣某位有憂鬱症的家庭主婦，去那裡和外國帥哥濫交一下，憂鬱症也給治好了……不過沒給她先生曉得內情就是了。

當這個學理定義得相當不穩固的時候，我們說「文本多義」，隨便哪個阿貓阿狗也可以打著「修道、開悟」、「從欲界昇華到法界」之類的名目，去約炮、說服他人合理地接受他所提議的一夜情。

前面提到的《莊子》書中的陰陽之戰，相信大家也聽得出來，那是很嚴謹的、一整套的東西。你不能在生活之中什麼規則都犯到，還妄想可以藉著「打炮」來開悟成道的。調陰陽這件事，很像是練功夫所說的太極拳：整個修鍊的重點，在於這個人一整天都鬆柔、不動到拙力（肌肉的力量），重心一定只落在一隻腳……這樣子，一天打三分鐘的拳套，也就夠了。如果不能在生活中守好這些原則，你每天特地排兩三個鐘頭練功，也是枉然。

練什麼也是這樣的。

性放縱與調陰陽根本是不同向度的東西

奧修那一派的學生，我是認為他們在日常生活中太沒有「規矩」了，一開始就太重「解放」，

只想著要「超越頭腦」，但基礎的很多東西都沒練到穩。但是，「解放」，並不比「壓抑」高級到哪裡去。有膽子當眾脫衣露鳥的人、有膽子腳踏十條船雜交的人，並不會比規規矩矩的人更容易練成「調陰陽」。沒有解放的必要。那只是在作無謂的驚世駭俗來出鋒頭。

調陰陽的成敗關鍵，在於「能不能練成『可愛』的特質」，而這個和性濫交有什麼關聯嗎？就算你說「民風保守」是一種「受恐懼制約」的狀況好了，但一個人就算在性方面大解放了，他果真就是一個無懼之人了嗎？「受恐懼制約」還有很多其他能夠大大發揮的路數啊：

如果是一個平常很熱心在說服別人、很好辯的「傳教」之人，那房中術就不必練了，也不用說到房中術，什麼功什麼法也不必練了。如果是一個多情善感，每天情緒很多的人，那也不必了。如果是妥協很多，做什麼事情都鬼打牆一樣的人，那也不用學這個了，幫不到什麼的。

如果我們沒有先練成「可愛」的品質，就找人上床「練功」，那是在性濫交！

其實啊，我都不算是對性濫交有什麼意見的人了，因為，也不見得比熬夜打線上遊戲更傷身嘛：我很不喜歡的，是「自欺」。

「對性這個東西抱持負面的觀點、存有恐懼之心」是調陰陽的障礙，所以，有人會希望能夠破除這種恐懼。但是，一切的恐懼其實都是同一個東西，「單對性一件事」破除恐懼的可能性，就很值得懷疑。而且，就算是對性破除恐懼了，就需要濫交嗎？不怕辣的人就必須天天吃辣嗎？

我看奧修派，就覺得現在的這些學生，很多人在生活上，根本連進入這個領域的入場券都沒有拿到，卻自以爲夠格，胡亂用偉大而玄奧的黑話、從天才到智障都聽不懂的言語煙幕彈，來合理化他們那些「無效的修鍊」。

如果以中醫來說，和很多不同的人上床，身體會累積很多太過複雜的訊息，中醫叫「陰濁之氣」，如果是性生活很雜的人，吃到破陰濁的蒼朮劑，比如說平胃散、胃苓湯，女生會從下體流出怪怪的東西，男生有時老二會自己破一個洞出膿。所以並不是大解放就比較健康。這種狀況如果惡化到最後，變成要吃硝石礬石散的症狀：淫火堆在骨髓，腎陽被塞住出不來，肚子會軟軟凸出來，腳心老發燙，額頭發黑，身體某幾處膚色異常地深，人發黃，這是西醫叫作「愛迪生氏病」的「腎上腺**皮質**功能不足」病，下場也很不好。

把東西講「玄」掉，只代表我們不懂

其實，前面講道家定義的「陰」與「陽」，如果把它代入到今天很多普羅大眾說的「左腦」、「右腦」，也會發現，很多現在自以爲很「右腦」的人，其實也只是他自己在臭美而已，學得不清楚的人，常會自以爲「理性不足」、「多情多感」就叫右腦，代表一個人很有靈性。那差得太遠！我們必須活到前面定義的「陽」的框架裡，都不產生情緒了，才有資格談「右腦開發」。

當然，我相信以奧修派的角度來看我所說的，會覺得我把這個話題講窄了，把層次打低了。他們佛光萬丈的東西，我這狗嘴一沾，就變成了很普通的事情，一切的佛光、聖光都消失了。本來是要用來開悟成道的「Tantra」，被我講得好像是什麼健身運動一樣。

但是，我說奧修派的失敗，就在於奧修在有生之年，沒有機會遇到我今天所使用的這些「低級」的字彙！像我講到這麼「低」的時候，整套道理，我想，大家是聽得懂的。要做，也知道怎麼實踐。

我不贊成用「無效字」做溝通。聽起來很順耳的花俏好詞，大部分根本就是不知所云。

你要練密教雙修，不要老想著什麼「神性體驗」、「開悟的瞥見」、「融入大宇宙無邊際的愛之中」、「自我、頭腦消失」、「進入超意識」這種你自己也不曉得是什麼東東的東東，這會把你自己嚇死、搞死、到最後失望死。要這種高拐，是很險惡的。

如果要我來說，我就要講最低級的：

如果是有看過色情片的男生，大概都曉得一件事：看色情片起性欲的時候，你會發現自己的呼吸變粗、變淺了；而原來是肚子餓的，淫心一起，就不餓了。這都是交感神經作用的特徵，如果你是被老闆叫去罵，大概也會呼吸變得粗濁淺促、消化機能停擺。

我教人檢查房中術有沒有上軌道的標準，就是：你作愛做到後來，能不能發現：自己的**呼**

吸漸漸地愈來愈「深、細、長、勻」，並且，肚子餓得特別快，說不定還沒做完，就狂餓到撐不住要打電話叫匹薩了？副交感神經起來之後，就是會有這些現象。

這才是我們這些房中之術的幼稚班初學者所需要的檢測標準啦！講什麼「開悟」？大家等來世再說啦。

其實，也不要光說性活動，各類運動之中，都存在著類似的原則。比如說道家煉氣煉丹的標準就會認爲，一種運動，要確定能夠長養一個人的陽氣的話，就必須同時符合以下三個條件：「呼吸不變成粗濁淺促」、「脊椎垂直地面」、「動作有開闔」。如果不是同時符合這三個條件的運動，對身體的效果就是可正可負。偶而有學生會問我：「多運動對身體好，對不對？」我都不曉得要如何回答。各種可能性都有，愈運動愈虛的人也不少。

現代人的有些運動，想來也是神經神經的……比如說「增強心肺功能」，就常被曲解得很奇怪。

人的心肺是不可以「鍛鍊」的。人可以鍛鍊的部位是「肌肉」。

而爲什麼心肺不能鍛鍊呢？一，肺沒有肌肉，要練什麼？二，可以鍛鍊的肌肉都是你要把那個肌肉操練到它的細胞有所破壞，使它長出更強的細胞，這樣子它的肌肉才會更強。而肌肉可以被破壞而長得更強的條件是：「那種肌肉是可以休息的」——那心臟可以停下來休息嗎？這

種肌肉怎麼可以鍛鍊？練了就會害它壽命縮短！鍛鍊出肌肉的心臟叫作心肌肥大，那是病，會早死。所以我們人類的運動，「增強心肺功能」的運動，都是在鍛鍊全身「心肺以外」的肌肉，讓那些「心肺以外的肌肉細胞，能更有效率地處理三磷酸腺苷的鍵結變化，以及醣類的氧化、乳酸的代謝等等，讓我們全身上下都有一副好肌肉，一旦我們運動，我們可以動用那些肌肉裡面的能量，而不需要動到太多心肺的補給——讓肺臟不需要瘋狂地從空氣裡面抓氧氣、再用心臟打出去給全身——就是說，全身你的「心肺以外」的肌肉練得越好，你的心肺功能就越能夠「節省」，這叫作「增強心肺功能」，**決不是去狂操猛練你的心跟肺**，千萬不要以爲你弄到心跳加快、喘大氣，那樣叫作增強心肺功能，不是的！雖然我們練習走步機也說最好要練到心跳到什麼頻律以上，但是那個目的是爲了要讓心肺在那邊告訴你的身體說「我不夠力、我很累」，這樣身體才會多長一點肌肉來幫它，所有心肺功能都是「練在別的地方」。重要的在於「節省心肺功能」。

那麼，真正心肺的鍛鍊，我們中國人要的是什麼？要「龜息大法」——到死不能休息的東西啊，讓它跳得越慢越好——打坐煉氣之類的，使它越慢越好。這同樣也是各類運動的基本目的。任何運動，能不要操到心肺就不要操到心肺。因爲心臟很可憐，它到死都不能休息，不能再給它增加負擔；而肺臟很柔脆，一操就傷。

有一種運動很詭異，就是慢跑。慢跑的特徵就是，全身的肌肉都不會因爲它而品質大幅改善，卻只有心臟在狂跳、肺在喘。所以效果很值得懷疑。

要幫到心肺，其實什麼上樓梯啊，走路啊，可能還有用一點。不要小看走路喔，多走路的人身材會很好喔。走路散步這種功夫，很可以調勻全身的肌肉。而且，如果人連續慢慢走三個小時，很多濕氣寒氣都會散掉，當天睡覺時腳一定都暖暖的，現代人比古時候的人吃得好穿得好，長腫瘤的人卻那麼多，走路的機會太少，也是一個可以列入考量的因素。如果天天走得多，陰氣很不容易堆積到生陰實證的。

「刻意」屬陰

另外，中國的房中術，歷代的文獻之中，可以說是「招術」很多的，而「招術」、「技法」，是比較能夠吸引我們的左腦、交感神經的東西。或許也因為這樣，在中國的房中術流派，「技術層面」的東西就愈來愈坐大。

可是，終究而言，其實房中術需要的「技法」並不見得有那麼多，生什麼病，用某個姿勢來調理，這無可厚非。但是，如果像現在的「忍精派」，用各種細部的鍛鍊，令自己「不射精」，在我想來，好像還用不到如此拼命。

中國道家的「還精補腦」，能夠在性愛之中，走出交感神經這一塊，而變成不再有射精衝動，這對一個男性以及他的伴侶的健康來講，已經很夠很夠了。

練成時下所謂的「性高潮但不射精」，或許是有點偏向於「增加快感度」；然而，能夠做到不再有射精衝動，那個階段，兩個人心情上、肉體上的幸福感跟快樂，也早就超過了所謂「性高潮」的快樂了，並不是真的

不再有射精衝動，那個階段，兩個人心情上、肉體上的幸福感跟快樂，也早就超過了所謂「性高潮」的快樂了，並不是真的需要多練這個的。

以市面上的書來講，奧修的《無拘束的愛》是捷徑，實用價值高，好練；而忍精派的《男性多重性高潮》反而是繞遠路，它乍看是「具體的練習法」比較多，但其實是比較難練，練出來的成效比較低。

一個學門，直指核心的真傳，與「迎合大眾」的「方便法門」相比，一般人總會以爲「方便法門」是比較容易的，但以我個人的學習而言，從手工藝到語文到《傷寒論》，一直都清清楚楚地讓我經驗到：直接練真傳，最簡單！方便法門反而總是讓人在門外爬爬摸摸，從來都是方便法門最會造成「不便」！

「不射精的性高潮」的正道，是兩人覺得感覺好到「射精的快感與此相比，實在大大不如」，而自然而然就變成沒什麼想射精；並不是一定要先練成「不射精」再來找「性高潮」。

至於練房中術的一些細部體驗：丹田會暖、氣會往上走之類，也可以是很個人化的，有的人從任脈上來，有的人走衝脈、督脈，或是沒什麼特別的氣感……會有個別差異。這種事遇到就遇到了，也不必先預設太多。曉得「可能會有」就好了。

當然，如果是一個人的身體實在太差，連基本的性行爲都做不好，那麼，以一些鍛鍊打底子，或是吃藥來調理，這是沒有話說的。

但是，我們必須認清的是：這些種種的「招術」、「訓練」，細細瑣瑣的「忍精之術」，其實很動交感神經，是很容易把人框死在交感神經的「陰」的世界裡的。如果我們在最核心、最根本的地方，錯失了「陽」這一塊，那麼，即使在那些枝微末節的地方練得再強，或許，仍不能說是正道。

像前面講了主流男同志的性問題；而，今日的女同志，也有不少人，很專精於床上的「技巧」，但，也就是「太專精」了，變成用交感神經作愛，結果，變成女同志在床上也會「敗腎」了，一開始是腳容易腫，再過幾年就腿愈來愈粗，等腫到臉，腎也壞得差不多了。

有的時候，我也會頭大於這一類「相對」與「絕對」向度的問題。

比如說，有一個朋友，他是一個「床上技術很好」的強者，身體也很壯，「尺寸」、「持久度」都是高人一等，當然，從某個角度來說，他的太太也是「很滿意」啦。可是，有一次聽他講：「當然是要有這麼大本領才能讓老婆不吵不鬧啦！」的時候，又覺得，他的這麼大本事，好像……並不是「房中之術」所「要」的那個東西。可是，遇到這種厲害的人，我反而覺得，如果要談到房中之術，這一類人反而是最沒可能聽懂的幾類人之一。

一方面，從各方條件來說，他都已經「夠」好了，不會覺得自己還有什麼不足。另一方面，我沒有辦法很清楚地表達清楚「我要講的東西」和「他所做得到的事情」有什麼不同。

「你不是說要做久一點嗎？我很久啊！」「要讓老婆有很多次性高潮？我有啊我有啊！」「我很健康啊，每天都很想做啊！」

如果是一個陽萎早洩的弱男，和一個又強又持久又技巧好的猛男相比，的確，我也只好同意，比較而言，相對而言，是後者「比較」好。

可是，這個「比較好」的後者，往往也一樣是只認識射精的快感，只曉得用交感神經來操作這一整套「技術」。

在性方面練了一些「功夫」、在技巧上很「厲害」的某些人，有的時候，反而就這麼地和房中術的世界擦身而過了。

我們中國最古的經典，其實指導原則都蠻單純的，但是到了後來，可能一代一代的學習者，會因爲個人的「我執」而加一些雜七雜八的東西進去。性愛類的房中之術，我也是覺得，到後來加了太多「我執」的產物了，甚至有人真的認爲「採陰補陽」是真實存在的，而往這個方向發揮下去……

陰的世界排擠陽的世界，「我執」吞沒了「道」，這是現今地球很普遍的狀況。普羅大眾在

信的佛教，也變成採取一種「消極退縮」的方式，叫活人活得好像死人一樣的宗教了；又推廣吃素，變成地球上最大宗的癌病製造商，你想啊，製造癌病和製造軍火相比，造的孽，可也沒有比較小噢？可是人家說那是「慈悲心、積功德」吶。而基督教，不也就是在用「上天堂、下地獄」這種權威脅迫的手段，以「恐懼」來威脅利誘人入教了嗎？說「威脅」或許是把話講太重了，那麼，講輕一些，僅是「說服他人」的「傳教」這件事，就已經是非常「交感神經」的活動了，很不健康的。做業務員的，如果每天都在用力地「說服」客戶購買他的產品，僅是這樣，這個人就沒辦法練成「調陰陽」了。

如果要講回核心的地方，《莊子》這本書，是連「練氣功」、「做導引」這種事都看不起的，他稱之爲「刻意」。你過度**努力維護肉身人一己的存續**，整個系統，也不見得能進入「陽」的世界。

這些房中派的中國書也好，奧修書也好，裡面講了很多很多的「方法論」，那些方法只是用來給我們一個規範，希望我們不要做錯。但是，最重要的，還是要能夠學會「不能努力」的那個部分。

「可愛」的人格，是沒辦法刻意地去矯造的。沒有修成「可愛」的特質，「調陰陽」就會有核心上的缺陷，其他的種種代償反應的作爲，並不能代替到這一塊。

練成房中術才能讓人類免於淫亂

奧修派說的「谷底式的性高潮」，忍精派說的「不射精的男性多重性高潮」，其實是很重要的經驗，是很值得把握的。如果我們這一輩子從出生到死，都沒有遇到過谷底式的性高潮的話，那一直到死前都可能還帶著一些淫念退不掉。「性」這個東西一旦開始了，它本身有它的潛能、可能性，如果這個可能性沒有被完成，光是在生物本能的層面，我們就會覺得「少了什麼」。

而提到這方面的話題，我也曉得會有很多人覺得這是一門「淫邪」之學。「性」這個東西一旦掀上檯面，一般人的感覺都會認爲這是一種鼓吹淫亂的作爲。

但是，會有這種感覺，說穿了，也只是因爲大家從來沒在這方面吃飽過，性欲在意識的深處蠢蠢欲動，所以一接觸到這方面的字彙，就被挑起怪怪的感覺。而不肯承認自己裡面積存了被壓抑的性欲，就只好來個「邪惡外部化」的**反投射**，把責任推卸出去：說是對方很邪惡，在煽惑我起邪念。

但**以結果論**，我認爲，一個人如果要做到「不花心」、「不好色」，那就至少需要練到房中術的某個境界以上才行。講白一點，如果一個人在這件事上，是吃得飽飽的，誰還那麼無聊，要和伴侶以外的人搞一堆品質不良的性活動來虐待自己?花心、偷吃，那都是很煩很累的事情耶！

會去做那些事情的人，都已經是餓壞了，飢不擇食了。

練成房中術的人，不需要用道德教條來約束自己，也自然都不會好色、不會想花心。這樣子毫不費力地就做到專一、守貞，不是很輕鬆愉快的人生嗎？如果我們學不會房中之術，再花心也沒有用啊！還是會餓啊。

我也認識一些道德板板的朋友，平常都是以很嚴格的標準自律律人，照理說，這樣的人，比較不會胡來了吧？結果並不是。這些人類的模範生，往往在不可思議的情況下，出軌了！因為這種人，長年活在交感神經的壓力之中，他的性模式，自然就會變成「情色刺激不足，就不會有感覺」的交感神經模式，原本的伴侶，一段時間下來，就一點感覺都沒有了。堆積的神經壓力，遇到新的誘惑，基本上是抵擋不住的。

所以我才會認為，用道德來處理性欲的問題，效果並不好。

至少，我所曉得的有練到房中之術的伴侶關係，你叫他到外面花心亂搞，他都感覺不出那有什麼意思，他總覺得「我自己家的那個比較好！」。

調陰陽的方法、手段，我們地球人，其實也並不是那麼只執著於「性」這一條途徑的。

我們地球人，同樣也發明了坐禪、做運動、煉氣、吃補藥等等等，其他的一些讓自己能夠「放鬆」的法門。——我講「放鬆」是最低賤的講法，放鬆要講到高處，就是「禪定」啦。

但是，我還是要強調：這整件事情的基本原理原則的框架，我們要搞清楚。

如果我們是一個好辯、控制欲強、易怒、霸道……又或者是膽小、愛擔心、妥協、讚嘗、說謊的人，練什麼功，打什麼禪，也幫不了我們，等著走火入魔就好。

如果我們連大自然給我們的，最平順簡易的「性」這個途徑都搞不好，那些更虛玄高拐的招術，我們憑什麼就反而自以爲有可能練成？

道虧愛成

請恕我不說「愛」

講房中之術，到了這個主題的尾聲，或許各位會覺得奇怪：爲什麼我不太講「愛」這件事，要發生這樣的關係，不是最重要的是兩個人要相愛才行嗎？

的，確，是！有愛和沒有愛，有決定性的差異。

但是，請恕我不得不跳掉「愛」的部分來講它。因爲，以教學而言，講這一類主題，最容易把它攪和得天下大亂的，就是「愛」這個字。

什麼是「愛」？大家所想的具體內容可能都不一樣，光是**版本學的問題**就搞不了啦。

又比如說，一般所說的「愛情」：「我發現自己愛上某某人了……」、「我被某某人電到、煞到了……」這一類的感受，對房中之事，不一定有幫助的。

以年輕人來說，其實蠻容易理解，那往往也就是一種「**喚起了『前所未有的激烈得失心』**的……**性欲**」。我之前在大學兼課的時候，曾經問過來上課的小朋友：「你們會覺得『墜入情網』是一種『性欲』的感覺嗎？」臺下大部分的人都點頭。這年頭的小朋友，還真是坦誠啊。像我

是在那個年紀的時候，就分不出來，會覺得那種感覺叫作「愛情」，自己會把它美化成一種聽起來比較高尚的東西，我一直到比較大了，才能夠承認那是一種以「性」爲基調的感覺。

當然「愛上了某人」的感覺，也不一定都是關係到「性」的。有時，我們會因爲「對方具有某些我們很渴望、卻不具備的人格特質」而被搞得意亂情迷。這時候，去設法「得到」對方，往往不見得是上策。這種型態的愛情，我的解決方案是：花個五年八年吧，**改變自己到真的擁有那些特質**，這種愛慕迷戀的感覺就會結束了。

而對成年人來說，比如說，當現在的我，覺得自己愛上誰的時候，我會說：「**我現在產生了一個『尚待確認現狀的』願景**。」也就是某個人讓我「覺得」：他可能可以幫助我攜手達成我對「幸福」的追求。即使這種憧憬，搞得我春心蕩漾，對我而言，還是要去搞清楚「對方到底是不是一個適合、並且有意願的合夥人？」。就像經營公司、創業，你也要對員工的僱用，做審核、試用等等步驟，而不是光憑第一印象就弄個人進來搞垮我的公司。

所以，一般所說的「愛情」，在講這個主題時，我只能姑且設定爲：它在很多情況下，是存在於「與房中術不相關的向度」的東西。

如果一個人在「愛情」的感覺之中，是犧牲奉獻，用盡討好的手段去滿足對方的需要，生活中各個細節都很用力地「照顧」對方……或許他本人也是把這個解讀爲「不求回報的無私之愛」，如果我硬要說：「你這是交感神經這邊的；你這是沒有意識到自己無意識中的控制欲的愚

行：你不懂得《莊子》中講的『無用之用』，所以才會這麼用力地用你的『有用』去廢對方的武功，讓對方一直需要你、離不開你，這是受恐懼支配的、怕對方離開你而作的操弄：你這是不去承認對方的實態的……自閉式的自我陶醉、自爽自嗨！你這種愛情對『調陰陽』無用，只會餓成性愛上癮症！」聽起來也太過凶殘了。對方不會服氣的，不明著跟我槓，也會感到委屈、覺得被我污衊。

所以，關於愛情，我想，就姑且「不要把它當作一個好用的確認指標」，就這樣逃過去就算了，反正重要的大原則，前面也講很多了，以房中之術來講，夠用了：已經講得多到我自己都不相信大家練得成了。

愛的毒電波

而「愛心」呢？我們會「關心、善待某個人」的這種事情呢？

我說，那也要看是「**動到哪一邊的神經系統**」而定囉。

最後，請容我講幾句重話，就是：當我們臺灣人嚴重地被恐懼支配的時候，臺灣人的頭腦有一種很賊的作法。

臺灣人嚴重地被恐懼支配的時候，會告訴自己以及對方：「我這麼做是因為愛，是為你好。」也就是：其實是受恐懼支配，但是硬要說成是出自好心，這樣就不需要反省自己了。

所以我活在地球上，常常覺得，這個地球，也很險惡啊……。

怎麼講？因爲當人類膠著在交感神經這塊地方時，很多所作所爲，道德上再正確，卻也不能說是健康。

所以我常常會講一句我的私房話（當然這話不是百分之百正確），我常常說：

「在地球上生活，如果一件事有百分之九十六的人都認爲是對的，而且是以一種宗教式狂熱（fanatically）在認真奉行的，那多半就是**沒那麼一回事兒**。」

像什麼……糖尿病不能吃糖？——沒有這回事！理由前面講過啦。

抽菸會得癌病？——沒有這回事！理由，前面也講過了。

不吃肉，多吃蔬果、生機飲食會健康？——沒有這回事！膽固醇不足、體質虛寒，看你怎麼死！

戴口罩、多洗手，可以防流感？——瘋的咧！「濾過性病毒」就是連陶瓷過濾器都鑽得過去才叫「濾過性」的嘛，口罩的洞有多大？能擋嗎？口罩是給患者擋飛沫免得他濺到別人的啦（其實也亂沒用的），沒病的人戴了是幹嘛？而，病毒和洗手，又有什麼關聯了？

用公筷母匙啊，可以防B型肝炎？——瘋的咧！一種只經由血液傳染的肝炎病毒，和食物沾到誰的口水有什麼關係？

「萬惡淫爲首，百善孝爲先」——超不健康的！父母的霸道、怪癖，是你愈不理他，他愈自討沒趣，鬧不起來。你聽話、配合，讓他的我執覺得「有利可圖」，他們就會一直爛下去給你看！你是非要父母死後下十八層地獄才開心哦？

大部分的人所傾向的觀點，其實是一個很偏狹的世界，這個世界之外還有更大的世界，而追求它的方法，我自己是覺得，醫家跟道家這兩門，都夠我唸不知道幾輩子了，所以，我個人並不曉得別的方法。……或許各位有別的方法？

但是，基本上，對我而言，生命中最有意義的事情，可能是發現自己是被恐懼支配，而又有勇氣去面對它。

像我是教書的人，跟我走得比較近的學生，有時候我忍不住就會多勸他兩句，但是同時我就會發現：當我關心我的學生的時候，我就是在散發不乾淨的能量。爲什麼？

因爲我「怕」他會壞下去，我是因爲「恐懼」才關心他的。就像我們在家裡面，當家人關心我們、問我們「你有沒有吃好？有沒有穿好？」的時候，頭腦上我們知道他們是在愛我們，但是聽了之後是不是覺得全身都不舒服、人發僵、好像快生病了？

而被我如此「關心」的學生或朋友，往往很快就變得更糟糕了。因爲我講了之後，他變

成會看我臉色做事，怕我會討厭他，「努力」要做「我的標準」的「好人」，心更向外，人更「假」，內省、生命力聚焦的能力都變差，神經系統都更偏到交感神經這一邊，生命品質當然就更低落了。我的「苦口婆心」果真是很毒的壞能量、交感神經毒電波！

所謂**善惡，是至為曖昧的存在**。比如說，你的朋友想自殺，你拼命勸解他、鼓勵他，讓他養成從你身上吸取生命力的習慣了，哪天你剛好有事少陪他兩天，他就覺得「我好可憐哦！」而去死了；如果你直接就說：「你要死就趕快死一死不要煩我。」說不定對方反而賭氣不死了。

所以，到底怎樣比較對？

其實都很難說。

但是，活在交感神經的世界的人，為什麼總會覺得「表現得有愛心」會比較對？是不是因為被別人看作「大好人、大善人」，會帶給人一種莫大的安全感、面子？那麼，安全感跟面子，是陰的世界需要的東西，還是陽的世界需要的東西？

所以，我就覺得，我活在醫家和道家「陰陽」的向度裡就好了。「善惡」的向度，太複雜、太黑了，我玩不起。

我想，真的有本事，就掌握那百分之九十六萬事不愁的能量，不要陷在那百分之四的黑暗世界裡面「黑人半夜捉烏鴉」，拿「愛」作為藉口來不面對自己的恐懼。

所以，往往很「慈悲」的人，到最後都是死於癌病或憂鬱症、糖尿病，大家要小心喔。

後記

這一部分的內容，到了最後校對階段時，負責主校的郭秘書跟我說：「你講的這些東西，如果不是一個本來就邏輯思考能力訓練到非常好的讀者，恐怕是啃不下去，練不出名堂的。而我們臺灣大部分的人，邏輯思考能力的底子是非常差的噢。」

我跟他說：「《莊子》本來就是這樣高度理性、像是唯物辯證學一樣的東西，造成的結果，就是『超級菁英主義』，絕大部分的民眾都被排除在門檻之外。如果我硬要把它講到誰都能欣然接受的狀態，那是把真傳給講『假』了、因妥協而失焦了。我是有覺悟啦：上次遇到的某某病人、或者是某某朋友，即使大家還有一點交情和互動，我也覺得，在他們的有生之年，大概是不可能練到〈調陰陽〉裡的內容了。」

郭秘書說：「其實也不是你講得不清楚，而是……一個活在交感神經的世界，什麼事都要焦慮的控制狂，不可能放得下那些的。」

我說：「不過，話說回來，我身邊的人，我姪女和丁助教，還有小黃助教，他們也練得比我好了，陳助教也練到了，你不也用這個治好自己的口瘡了嗎？……至少把這件事情講明白，是這塊料的人，聽懂了，生命就多了條出路。我算是……盡到『告知』（acknowledgement）的義務吧。」

記得我在社區大學的公民週提出這樣的講題之後，曾經問我的學程經理人：「這個題目，會不會讓人聽懂了之後，回家發覺自己的另一半『實在慧根不夠！』，而把他休掉，造成破壞家庭的問題啊？」

學程經理人答得倒是爽快：「噯呀，老師你想太多！我們這裡的同學，都是很『穩』的！他們如果聽了不喜歡，就會直接當你是不知所云、妖言惑眾，一轉身離場就會忘光了、洗得乾乾淨淨了。不會受你影響的啦！你放心！」

哎哎唉吔……真是能夠讓人「放心」的發言啊。

大家都是很「穩」的吧。這一點我相信。太穩了……